



# 秋季养生活话南瓜

味甘，性温，无毒。能补中益气。  
——明·李时珍《本草纲目·菜部》

早收者嫩（嫩），可充馔，甘温耐饥。同羊肉食，则壅气。晚收者甘凉，补中益气。蒸食味同番薯，既可代粮救荒，亦可和粉作饼饵。蜜渍充果食。凡时病疟、疟、痘、痘满、脚气、疟疾、产后痧痘皆忌之。  
——清·王士雄《随息居饮食谱》

秋季养生南瓜俏，价廉物美人人赞。立秋伊始，应季南瓜便陆续被端上餐桌，成为老百姓不可或缺的一道菜。

## 南瓜是主食还是蔬菜

王士雄《随息居饮食谱》认为南瓜的口味和番薯差不多，可作为粮食，这是否意味着南瓜是一种主食？

其实，主食是我们摄入能量的主要来源，是指可以提供大量碳水化合物的物质，一般指的是谷薯类食物，包括全谷物、薯类、杂豆类。据分析，每100克南瓜含碳水化合物5.7克，甘薯类含有碳水化合物是南瓜的3倍，粳米含有的碳水化合物是南瓜的15倍。由此可见，南瓜含碳水化合物较少，提供的能量有限，想靠南瓜获取足够的能量不容易，因此，南瓜不适合作为主食，更像是一种菜品，它富含胡萝卜素、钾、粗纤维等营养素，是一种妥妥的“养生好菜”。

## 南瓜有药用价值吗

南瓜不仅是营养菜，更为药食同源之品，有很好的药用价值。早在明代，李时珍《本草纲目·菜部》就记载南瓜：味甘，性温，无毒。能补中益气。《镇南本草》中也记载南瓜可以缓解脾虚、气弱等症状。现代中医对南瓜认识更全面：南瓜性温味甘，入脾经、胃经，有补中益气、润肠通便、补肾养心、清热解毒、消炎止痛的作用。

此外，南瓜富含果胶等膳食纤维素、甘露醇素，可改善便秘；南瓜能促进肠道蠕动，使多余的脂肪排出体外，辅助降低血脂水平；南瓜富含钾元素，可促进多

余的钠从体内排出，起到调节血压的作用；南瓜中胡萝卜素在人体内转化为维A后，可起到提高视力、免疫力的重要作用。南瓜中丰富的氨基酸、南瓜多糖、钴等物质既能补充营养，又能吃出好气色，好精神，对改善皮肤的弹性和光泽大有好处。适量吃南瓜，对身体的抵抗能力也有很好的作用。

## 吃南瓜能带来好心情

常言道“伤春悲秋”，中医认为，肺主秋，肺主悲伤、忧虑，所以秋天里人的情绪容易低落，而应季菜南瓜富含各种帮助稳定情绪的物质，如大量镁元素、维生素B<sub>6</sub>和铁。镁不仅有助于放松肌肉和调节心跳，还能改善精神状态，促进睡眠。这些营养素可以将人体内储存的血糖转变成葡萄糖，增加脑部能量所必需的燃料，使我们脑力活动充沛，帮助人体管理焦虑、安抚情绪、消除疲劳，改善坏情绪，此外，南瓜子富含色氨酸，有助于提升心情，帮助缓解焦虑和压力。

## 糖尿病人可以吃南瓜吗

南瓜含有5%~10%的单糖（不是果糖），糖分虽然比较低，但美国糖尿病协会公布的数据显示，熟南瓜的GI（升糖指数）值约为75，属于高GI食物，这意味着食用南瓜后，人体血糖会快速上升。南瓜除了高GI外，它的高热量也会影响到糖尿病患者的身体健康。因此，南瓜虽好，但对于糖尿病及血糖异常的病友来说，如果平时血糖控制在正常范围内，可合理、适量的食用南瓜。如果血糖控制不良的情况下，建议减少食用南瓜。



## 南瓜有“敌人”吗

虽说南瓜性味较平和，适合大多数人食用，但实际上南瓜还是有几个“敌人”的。比如南瓜与羊肉同吃体内燥热会加重，出现口干、上火、血气滞阻的情况；南瓜性温，结合长夏气候特征，湿气重的人服用后体内会由温化热，导致脾胃运行阻碍，加重胃肠负担；南瓜与菠菜不能一起吃，因为南瓜中有大量维C分解酶，会破坏菠菜中的维C，导致营养价值下降；少部分人食用南瓜后会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。另外，带鱼、螃蟹、芹菜等与南瓜共食也会引起腹泻等不适，注意尽量避免。

下面推荐几种南瓜的家常做法：

### 南瓜小米枸杞粥

小米洗净放入锅中，南瓜切成小块放入，大火烧开小火煮至粘稠后放适量枸杞煮2分钟即可。

### 百合莲子蒸南瓜

南瓜去皮洗干净切成厚片摆盘底，百合莲子洗净放在南瓜上层摆成花朵形状，大火蒸15~20分钟即可。

### 素炒南瓜

起锅烧油，把切好的南瓜放进去，放盐、蒜末翻炒入味后，放清水收汁，打开盖子放入葱花，快速翻炒均匀即可出锅。

### 南瓜土豆泥

将南瓜、土豆烤熟或蒸熟后，压成泥状，与牛奶混合，加入少许肉豆蔻、盐和胡椒调味，成品柔滑可口，适合作为配菜食用。

长沙市中医医院

（长沙市第八医院）

中医内科主治医师 宋亚妮

通讯员 周溪琳

## 这些食物并非真正“健康”

在这个看似充斥着健康食品的时代，实际上，并非所有被冠以“健康”标签的食品都真正符合健康标准。事实上，一些所谓的健康食品可能只是营销策略的产物，而并未真正达到促进健康的实效。

**冰沙** 冰沙由水果和蔬菜（果汁和果肉）混合而成，常常被视为健康选择。然而，许多冰沙的糖分含量极高，每杯（约250毫升）含有25~27克糖，主要来自果糖。液体果糖会迅速进入血液，导致血糖急剧上升，并对肝脏造成负担。

**替代方案**：选择吃整颗新鲜水果或自制的水果沙拉，避免血糖过快上升。

**早餐麦片** 尽管某些麦片可能标有较高的营养评分，但它们经过了烹调、挤压等加工，碳水化合物被快速吸收，难以提供持续的饱腹感。此外，许多麦片含有添加糖、脂肪和添加剂。

**替代方案**：选择不加糖的纯燕麦片或低温烹调的全谷物麦片。

**年糕** 年糕由于加工方式，血糖指数（GI）高达77，比食糖还高。这种快速吸收的食物会引发反应性低血糖，导致食欲反弹。

**替代方案**：选择低GI食物，如全谷物食品。

**调味水** 商售的调味水（包括碳酸和无气饮料）通常含有大量糖和人工添加剂，容易提高血糖。

**替代方案**：自制调味水，使用柑橘皮、柠檬汁或薄荷叶等天然材料。

**谷物棒** 谷物棒虽然便携，但含有大量糖、脂肪及各种添加剂，血糖指数高，难以提供持久的饱腹感。

**替代方案**：选择混合坚果、干果或自制健康的麦片棒。

**全麦三明治面包** 市售的全麦三明治面包通常含有精制面粉、糖、油等添加成分，其血糖指数与白面包相近。

**替代方案**：选择健康食品区的全麦面包或真正的酵母全麦面包。

**人造黄油** 人造黄油通过工业加工获得，含有添加剂、乳化剂等成分，并不适合心血管健康。

**替代方案**：烹饪时使用植物油如橄榄油、菜籽油，涂抹时少量使用黄油。

**鸡肉或火鸡火腿** 市面上的鸡肉或火鸡火腿多为人工合成，含有大量盐、糖及添加剂。

**替代方案**：选择新鲜鸡肉，避免加工食品。

**玉米淀粉** 玉米淀粉虽然不含麸质，但其高GI（90）容易导致血糖升高。

**替代方案**：避免过量食用高GI食物，选择更健康的碳水化合物来源。

**低脂酸奶** 低脂酸奶为了弥补去除糖和脂肪后的风味，往往加入了大量人工甜味剂、添加剂等，反而增加了加工成分。

**替代方案**：选择天然全脂酸奶，控制摄入量。

石纤编译自法国Sante杂志

## 芒果汁，一款抗氧化功效强大的健康饮品

芒果在全球广受欢迎，芒果汁同样不容忽视。尽管果汁常常因含糖量高而受到质疑，但芒果汁富含营养，在南亚和东南亚尤其受欢迎。芒果汁富含维A和维C，能增强免疫力和保护眼睛，此外，芒果汁含有抗氧化剂——芒果苷，不仅能防止细胞损伤，还具有抗炎作用，有助于保护心脏和其他重要器官。

芒果汁健康吗？答案是：适量饮用是健康的。健康程度取决于其制作方式和含糖量。选择100%果汁，而非含糖饮料产品。因此，阅读营养标签是选购健康芒果汁的关键。

通常情况下，商店购买的芒果汁通常比自制的更美味，但往往添加了大量糖分。自制芒果汁更健康，可以避免过多的添加糖。可以

通过稀释或减少摄入量来控制糖分摄入，也可以选择直接食用芒果，摄入更多纤维，帮助控制血糖。

为了提高自制芒果汁的营养价值，建议将果肉加入果汁中，增加纤维含量。用苏打水稀释芒果汁，能保持口感的同时减少糖分。无论如何，确保在喝果汁的同时，饮食中要富含水果和蔬菜。

国家公共营养师 宁继艳