

深秋养生,饮食为先

——秋季饮食守好“养收”新法则



白露过后,秋意渐浓,暑热基本消退,昼夜温差逐渐拉大。中医认为,深秋时节“燥”邪当令,凉燥渐盛,人体易出现口鼻干燥、咽喉干痒、皮肤干裂、大便偏干等表现;同时,夏季遗留的湿气尚未完全化解,脾胃功能经过长夏消耗也相对偏弱。因此,深秋饮食调养的核心在于“清余湿、润凉燥、缓温补”,既要防燥护阴,又要避免过厚重进补,需循序渐进完成秋冬养藏过渡。

想吃糙米控血糖? 记住这条黄金搭配法则

糙米作为一种营养丰富的全谷物,早已成为健康餐食中的常客。但吃下这碗糙米饭后,它对你的血糖究竟做了什么?

糙米富含碳水化合物,而碳水化合物确实会升高血糖。但与白米相比,糙米对血糖的冲击要温和得多。每杯煮熟的糙米约含膳食纤维3.2克、蛋白质5.5克,这两种营养素都需要更长时间来消化分解,使得血糖上升更加平缓,峰值也更低——不像那些缺乏这些营养素的精制谷物那样,让血糖坐过山车。

白米在加工中去除了麸皮和胚芽,营养价值大打折扣,每杯煮熟的白米仅含纤维0.6克、蛋白质4.4克。正因如此,白米对血糖的影响明显更大。研究显示,白米的升糖指数为73,而糙米为63。还有研究证实,白米摄入量与2型糖尿病风险相关性更强,而糙米则与较低的风险相关。

稳定的血糖意味着稳定的精力。用糙米替代白米,是避免一天中能量忽高忽低的有效方式。如果想进一步降低血糖波动风险,可以将糙米与富含纤维和蛋白质的食物搭配,比如蔬菜、豆类、瘦肉、鱼类、鸡蛋或坚果。

对于糖尿病患者,糙米是优选谷物,但每杯煮熟的糙米仍含碳水化合物超过51克,仍会升高血糖。建议每餐控制在三分之一到半杯,并搭配足量的蛋白质和纤维。定期监测血糖,找出最适合自己的份量和搭配,才是长期管理的关键。

国家二级公共营养师 范伟

秋季进补有讲究 饮食遵循三步走

民间有秋季进补、大肆吃肉的习俗,放在现代城市生活需要理性调整。南方居民常年久居潮湿环境,日常久坐少动、长期吹空调,体内淤积伏湿,脾胃运化能力偏弱,若入秋后立刻大量食用肥肉、重油红烧、厚重滋补肉汤,极易滋生内热、痰湿堆积,引发口干便秘、腹胀困乏。

秋季饮食遵循三步走:清伏湿、润肺燥、缓进补。

严控寒凉摄入。冰饮、冰镇瓜果、生冷凉菜尽量少吃,老话讲“秋瓜坏肚”,持续贪凉会损伤脾阳,诱发腹痛、大便溏稀,加重体内湿浊。

坚持少辛增酸。减少辣椒、烧烤、生蒜、爆炒辛辣菜肴摄入,辛辣易耗伤津液,加重深秋口鼻干燥、咽喉干痒;适量吃葡萄、山楂、苹果、柚子等酸味食材,收敛肺气,缓解燥气伤身。

第三,清润健脾同步兼顾。优先选用莲藕、山药、百合、银耳等白色润燥食材;搭配莲子、白扁豆、茯苓化解体内残留暑湿,做到润燥不伤脾、祛湿不耗阴。

深秋养生食疗方

1. 芡实茯苓健脾茶 食材:芡实10克、茯苓10克,清水500毫升煮20分钟,代茶饮。功效:改善身体沉重乏力、头脑昏沉、大便黏马桶,清除长夏遗留湿气,适合深秋周身困重人群。

2. 银耳百合莲子羹 食材:干银耳12克、干百合15克、莲子15克,小火慢炖40分钟,

少糖或无糖饮用。功效:润肺生津、清心安神,缓解深秋干咳、口鼻干燥、夜间失眠烦躁。

3. 莲藕山药老鸭汤 食材:莲藕200克、铁棍山药150克、老鸭半只,慢炖1.5小时,少盐清淡调味。功效:清补养阴、健脾祛湿,温润不燥热,适合想要温和进补、又怕滋腻生痰的人群。

4. 陈皮姜茶 食材:陈皮5克、生姜3克,沸水焖泡10分钟。功效:理气暖胃、祛除脾胃寒湿,适合长期吹空调、深秋腹部怕冷、容易胃胀气人群。

特殊人群深秋饮食要点

高血压、高血脂等慢性病群体 以清淡清补为主,优先选择鸭肉、淡水鱼等低脂优质蛋白,全程少盐少辣,暂缓浓骨汤、油腻滋补浓汤,避免血脂、血压波动。

糖尿病患者 润燥食疗避开冰糖、蜂蜜熬煮做法,柚子、苹果等酸味水果分次少量食用,不可一次性大量进食。

老年人、孩童 坚持少食多餐,拒绝盲目大量进补,养护脾胃为先;若出现干咳,可少量饮用雪梨水,不可长期不间断服用,防止寒凉伤胃。

春捂秋冻 深秋饮食需配合护养

不少市民认为秋季可放任吃寒凉、盲目进补。专家提示,秋冻只适合体质平和的年轻人,体虚老人、慢性病患者、幼儿不可硬扛寒凉,饮食上宜规避生冷,多吃温润食材。日常随身备薄外套护住颈、腰、腹,搭配清淡润养饮食,减少燥邪、湿邪入侵。

长沙市第一医院 万凡

颜值爆表小糕点, 孩子吃前要注意

马卡龙色的纸杯蛋糕、缀满彩虹糖霜的甜甜圈——对孩子来说,这些高颜值糕点几乎无法抗拒。但视觉诱惑的背后,藏着色素和高糖的双重隐忧,对儿童的影响尤其深远。

合成色素:可能影响专注力

鲜艳色彩大多来自人工合成色素。《美国医学会杂志》指出,50年前就有研究持续表明:合成色素可能影响部分儿童的专注力。即使没被诊断多动症,孩子在食用彩色食品后也可能出现注意力不集中、坐立不安等行为变化。

高糖+低营养:空热量炸弹

这类糕点往往同时高糖——含合成色素的食品含糖量远高于无色素食品。一块普通纸杯蛋糕约含15~25克添加糖,已接近学龄儿童全天推荐上限。精制面粉缺乏膳食纤维,血糖快升快降,让孩子“吃了还想吃”。

更隐蔽的是,这类糕点挤占胃容量,却几乎不提供优质蛋白和维生素。长期替代正餐,易导致“隐性饥饿”——热量超标但营养不足,体重偏高但免疫力下降。

对孩子的多重影响

儿童肝脏对添加剂代谢能力有限。高糖加色素可能诱发或加重多动、注意力问题;长期高糖增加肥胖、脂肪肝风险;高糖促进钙流失,影响骨骼发育;同时破坏肠道菌群,影响免疫力和情绪。

不“妖魔化”,但要会管理

偶尔的甜点是童年的一部分,关键在于“频率”和“量”。检查配料表,少买含“日落黄”“柠檬黄”“诱惑红”等合成色素的产品。优先选择天然色素或果蔬粉着色的糕点。建议作为“节日限定”,每周不超过一两次,每次只吃一小份。吃时可搭配牛奶或水果,抵消部分影响。

国家三级公共营养师 董施妍

金秋一碗陈皮杏仁粥

《黄帝内经》有言:“肺主秋,其在天为燥,在地为金。”秋季正是养阴润肺的好时节。而经历了一整个夏天冷饮的“侵袭”,脾胃功能难免受损。此时,一碗香软绵滑的药粥,既能健脾胃、补中气,又能润秋燥,可谓应季养生的上佳之选。

下面就推荐一道简单易做的陈皮杏仁粥。

做法很简单:取陈皮9克,杏仁6克,粳米150克,冰糖适量。陈皮洗净切丝,杏仁捣碎。粳米淘洗后入锅加水煮粥,待粥将成时加入陈皮丝和杏仁末,再煮5分钟即可。

陈皮,是养生界的“百搭小能手”,既能入药,也可煮粥、煲汤、泡茶。陶弘景曾提出“橘皮用陈者良”,民间更有“一两陈皮一两金”的说法。《神农本草经》记载,陈皮能行气理气、健脾和胃、止咳化痰。

杏仁则分南北:南杏仁(甜杏仁)无毒,多用于食用;北杏仁(苦杏仁)有小毒,多作药用。中医认为,杏仁能止咳化痰、润肠通便。《本草求真》称其“既有发散风寒之能,复有下气除喘之力”。

二者与粳米同煮,共奏健脾和胃、化痰理气、利肺润肠之功。尤其适合咳嗽有痰、胸闷不舒、大便偏干的人群。

徐淑荣

蓝莓和葡萄,哪个营养更胜一筹?

蓝莓和葡萄都是天然香甜、方便食用的水果,怎么选都不算错。但它们的营养价值并不完全相同。

最显著的差别在膳食纤维上。蓝莓每杯含3.5克纤维,能满足每日需求的12.5%,而葡萄只有1.5克。纤维能促进肠道健康、维持规律排便,还能降低胆固醇、改善胰岛素敏感性,对血糖控制也很重要。

维生素方面,蓝莓也更胜一筹。一杯蓝莓可提供每日所需维生素C的16.8%和维生素K的23.8%,葡萄这两种维生素的含量都要少一些。维生素C是抗氧化剂,也是胶原蛋白合成所必需;维生素K则对骨骼健康和血液凝固至关重要。葡萄的铜含量略高于蓝莓,对

红细胞生成和能量产生有益。

抗氧化剂两者各有所长。蓝莓富含花青素,深色葡萄同样如此,能保护细胞免受氧化损伤。葡萄还含有白藜芦醇和槲皮素,具有抗炎作用。研究表明,富含花青素的食物有助降低心脏病风险。

热量方面,蓝莓每杯84卡,低于葡萄的124卡,碳水化合物也略少。两者升糖指数都低,对血糖影响较小,控糖人群可放心少量食用。

总的来说,想补充维生素和膳食纤维,蓝莓更胜一筹。但两者都富含抗氧化剂,都是优质水果。最好的策略是轮流吃,不必非得二选一。

国家二级公共营养师 粟裕