



“一梨润三秋!”秋天吃梨有啥讲究?

眼睛干、皮肤干、嗓子干……入秋后感觉浑身上下又干又燥,可以选择秋季润燥的佳品——梨。哪个品种的梨更润燥?生吃vs熟吃怎么选?秋季怎样吃梨更健康?中医专家给出了以下提示。



>>>秋季怎样吃梨更健康? 这些“神仙吃法”别错过

- 1. 猕猴桃梨汁。**将皮薄汁多的梨洗干净,带皮切块,和一个猕猴桃一起榨汁,简单爽口的猕猴桃梨汁就做好啦。清热止渴的猕猴桃搭配梨,润燥功效棒,建议在饭后饮用。
- 2. 雪梨煮水。**一定程度上能够缓解便秘,建议不仅要把水喝掉,还要将梨一起吃掉。要注意的是,肠胃功能较差、果糖不耐受、容易腹泻、血糖高、患有胃食管反流病的人群,不适宜长期大量饮用。
- 3. 秋梨膏。**在秋季喝一些秋梨膏可以润肺养肺,预防咽干、咽痒、咳嗽。专家推荐雪梨搭配麦冬熬制。操作方法主要分为三个步骤:第一步:选择2000克个儿大、汁水充足的雪梨,不要去皮。可以先用盐把梨的表面搓洗干净,然后去核切块,榨成梨汁。第二步:制作中药汁。选择20克麦冬,加入400毫升水,煎成浓汁,去渣取汁备用。第三步:将秋梨汁加入熬好的药汁,和50克冰糖一起放入锅中中文火煎煮,直到梨汁浓稠后加入100克蜂蜜搅拌,煮沸后关火。

>>>秋天吃梨好处多

民间有“一梨润三秋”的说法,梨清甜多汁,素有“天然矿泉水”“百果之宗”的美誉,很适合秋季补充水分和营养元素。

- 1. 补水润喉**
梨的水分含量几乎都在85%以上,特别补水,能起到润喉作用,进而缓解因嗓子干燥引发的咳嗽。
- 2. 润肠通便**
梨的膳食纤维含量较高,

比如库尔勒香梨,不溶性膳食纤维含量是苹果的近4倍,能加强胃肠蠕动,促进排便,预防便秘,此外,梨中的山梨糖醇,有很强的亲水性,具有渗透作用,可以增加粪便含水量,刺激胃肠蠕动。

- 3. 抗氧化、抗炎症**
梨含有多酚类化合物和黄酮类化合物等抗氧化成分,不仅能帮我们清除体内多余的自

由基,还能起到抗炎作用。此外,梨的果皮总酚和黄酮含量最高抗氧化能力最强,其次为果心,果肉中最低。

- 4. 控制体重**
大多数梨的热量,均在50kcal/100g左右,与苹果热量相当,1个拳头大的梨约100克,饭前加餐吃1个能增加饱腹感,有助于控制食欲,帮助减肥和控制体重。

>>>润肺降火首选哪种梨?

梨是个大家族,营养各异,《中国食物成分表》列出了,20多种不同梨的营养成分数据:热量最低——木梨;碳水化合物最高——雪梨;不溶性膳食纤维最丰富——软梨;维生素C含量最高——酸梨,钾含量最高——苹果梨。

哪种梨是秋季润燥首选?专家表示,中医根据食材的性味、功效,结合时令和身体需求选择食用种类,凡是肉质细腻多汁、口感甘甜清爽的梨,都是润肺降火的优质品种。

生吃vs熟吃,怎么选?中医认为,生吃梨清六肺之热,熟

吃梨滋五脏之阴。生吃梨更适合,有咽喉肿痛、手脚发热、舌苔发红等症状的人群食用,熟吃梨可以降低梨的寒性,滋阴润燥功效更佳,而且肠胃虚寒的人吃了不易引起肠胃不适。

>>>梨vs秋梨膏 谁的润肺止咳效果更好?

专家提示,如果是肺燥引起的咳嗽,食用雪梨可以润肺,进而达到止咳效果,但秋梨膏在制作过程中,会加入一些止咳的中药。这样看来,秋梨膏对止咳具有更好的功效。但是,并非所有人都适合秋梨膏。秋梨膏中含糖较高,血糖高的人群或糖尿病患者不建议食用;如果处于感冒的初期阶段,或突然感冒了,咳嗽,痰比较多,如有白痰伴随流鼻涕等情况,不适合吃秋梨膏;痰湿体质的人群,这类人的特点就是身体比较沉重、比较胖,同时舌苔特别厚,对于他们来说不适合吃甜食。

(健康滨州)

适当“秋冻” 常笑宣肺

滨州市中医医院副主任医师为您科普秋分节气养生小常识

□通讯员 师敏

秋分节气,是秋季的一个重要节点,气温逐渐下降,天气转凉,人体的新陈代谢也会随之减缓。在这个季节,养生注意事项主要有以下几点。

- 1. 秋分可药补**
在秋分节气的养生中要注重对肺脾肾三脏养护,适当选用一些中草药煎服是很有效的办法。党参、芡实、白术、苍术、茯苓能补脾祛湿止泻;芡实可防病延年;莲子补脾止泻;益肾固精,固涩止带,养心安神;莲子和人参黄芪大枣茯苓同用,可补脾益气;莲子、芡实、酸枣仁、五味子有益肾气,宁心安神治失眠;百合性偏凉,胃肠功能差者应少吃。另外,秋季进补也不可乱补,无病就不需要进补,进补时则要对症服药,否则

将适得其反。

- 2. 适当“秋冻”**
春捂秋冻,不生杂病。秋天有“薄衣御寒”的养生之道。不过对于体质虚弱者或老人儿童,夜间入睡后要盖好被子,以防腹部受凉,诱发各种疾病。

- 3. 常笑宣肺**
在精神方面,秋季气候渐转干燥,日照减少,气温渐降,人们的情绪未免有些垂暮之感。这时,应保持神志安宁,收敛神气,以适应秋天容平之气。中医有“常笑宣肺”一说。不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。

- 4. 运动以登山为最宜**
金秋季节,天高气爽,是开展各种运动锻炼的好时机,登山、慢跑、散步、打球……特别是登山,可以改善人体的循环

系统,增加肺活量,激发快乐和活力。

- 5. 运动“三防”免伤身**
一防受凉感冒。锻炼时不宜一下子脱得太多,应等身体发热后,方可脱下外衣。尤其是老年人外出运动更要注意早晚温差,以免受凉。二防运动损伤。人的肌肉韧带在气温下降的环境中会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度明显降低,关节生理活动度减小,神经系统对运动器官的调控能力下降,极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此,在每次运动前一定要注意做好充分的准备活动。三防运动过度。秋天因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此运动也要顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。



滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院) 基层医疗服务科主任 副主任医师 董新利