



秋季进补 温润粥品最适宜

秋季是收获的季节,自古我们就有“抢秋膘”的说法,因为秋天大家的代谢速度减慢,正是养身体的时候。再加上秋季过后就是冬季,更要增强自己的体质,来应对冬季的严寒。但此时肠胃一下子还无法从夏日清淡饮食中适应过来,而粥能和胃补脾,润养肺燥,绝对是秋季养生的绝佳选择。

立秋后喝粥泻秋凉防秋燥

中医专家陈瑞芳表示,初秋之际会有脾胃功能减弱的现象,粥是此时调节脾胃的好选择,立秋后早晨喝碗粥,既可泻秋凉,又能防秋燥。同时,感冒时也建议多喝热粥,因为喝粥有助于人体发汗、散

热、祛风寒,能够有效促进感冒的治愈。此外,有些药对肠胃的刺激比较大,喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

但陈瑞芳提醒,粥虽好,也不是万能的,尤其要杜绝以下误区。

首先,适当喝粥的确有利于消化,但如果天天如此,反而对身体不利。其次,吃粥也必须咀嚼,缺乏咀嚼,唾液中的淀粉酶就不能将粥中的淀粉充分分解为麦芽糖,从而影响消化。

喝粥养生讲究三个“门道”

喝粥养生其实也有“门道”,陈瑞芳提醒,注意以下几点才能更养生。其一,喝粥也有个最佳时间,一般三餐均可食用,但以晨起空腹食用最佳。年老体弱,消化功能不强的人,早晨喝粥尤为适宜。

其二,不宜食生滚鱼粥。生滚鱼粥多用鲤鱼的鳞片或肉片,这些生的鱼肉中有对人体有害的寄生虫,人食用后,会引发胆囊炎或导致肝硬化等。所以,最好少食生滚鱼粥,可以将鱼片做熟了配粥食用,味道同样鲜

美。其三,胃不好的人少喝。不少人认为粥养胃。但事实上,含水量偏高的粥在进入胃里后,会起到稀释胃酸的作用,加速胃的膨胀,使胃运动缓慢,这同样不利于消化。

喝粥治胃病试试这四种养生粥

那么,秋季喝粥养生该如何选择呢?对此,陈瑞芳表示,要弄清自己的体质,才可以起到事半功倍的养生效果,大家不妨试试以下粥品。

补脾:薏仁山药粥

先把生薏苡仁 60 克煮至烂熟,而后将生山药 60 克捣碎、柿霜 30 克切成小块,同煮成糊粥。此粥适用于阴虚内热、食欲减退等症,具有补脾养胃的功效。

通便:黑芝麻粥

黑芝麻淘净晒干,炒熟研细,每次取 25 克,投入以 100 克粳米煮至将熟的粥内,加蜂蜜 1 匙,熬至粥稠即可食用。此粥能滋养五脏、润燥通便,对秋燥便秘有防治功效。

养肺:五行养肺粥

黑豆、绿色、红豆、小米、粳米等量。枸杞子 18 克、百合 30 克。白木耳 10 克、红枣 8~10 个。此粥具有养脾润肺、安魄养神的功效。

滋阴:粳米玉竹粥

先将新鲜玉竹 50 克洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣,或用干玉竹 20 克煎汤去渣,加入粳米,再加水适量煮为稀粥,粥成后放入冰糖,稍煮沸即可。此粥滋阴润肺、生津止渴,适用于肺阴受伤、肺燥咳嗽、口干舌燥、阴虚低热不退,并可用于各种类型心功能不全的辅助食疗方法。

(张洵)