

营养课堂

# 中秋前后必吃九类养生蔬菜

一过中秋,天气明显转凉,早晚温差大,人体新陈代谢渐缓,容易感冒、咳嗽。除上呼吸道感染外,有些人会皮肤干燥,或腹泻、便秘等肠胃功能失调。蔬菜不仅养生,还辅助治疗一些疾病。那么,在应季的蔬菜中,哪些是适合养生的蔬菜呢?下面就给大家推荐一份“养生蔬菜目录”:

## 1. 强肾植物:黄秋葵

要说蔬菜的功效,现在最有名的要数黄秋葵。它开黄色的花朵,果实有点像辣椒,用油炒,特别是炒鸡蛋,很好吃。

这种蔬菜不太常见,但最近声誉鹊起。为什么?经科学家研究,黄秋葵强肾健体的功效,在蔬菜中非同一般。

## 2. 预防感冒:莴笋和菜花

菜花含的维生素C比大白菜、黄豆芽菜要高3~4倍,比柑橘要高2倍。中医素有“白色入肺”之说,洁白的菜花是适时的保健蔬菜,不但能预防感冒等呼吸道疾病,还是非常好的血管清理剂。

莴笋中的碘含量高,对人体的基础代谢和体格发育很有利。莴笋叶的营养远高于莴笋茎,秋季易咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。

## 3. 脸上不长痘:生菜和苦瓜

生菜富含维生素、微量元素,含水量是蔬菜中的佼佼者,多吃有助于皮肤补水,对因胃肠功

能不好引起的痤疮也有一定辅助治疗作用。

苦瓜富含粗纤维、维生素C、钙、铁等营养素,它含有抗癌作用的活性蛋白质,不但能够增加免疫细胞的活性,还能清除体内毒素,帮助排毒。

## 4. 避免消化不良:韭菜和香菜

韭菜富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物和膳食纤维。食用韭菜,可以起到消食导滞、除积健脾、促进食欲的作用。

香菜香味独特,具有刺激食欲、增进消化等功能。中医认为,香菜有温中健胃的作用,适当吃点香菜可以缓解胃部疼痛、消化不良等症状。

## 5. 防止上火:菠菜和番茄

菠菜中丰富的核黄素是有效预防口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的重要营养素。

番茄有清热解毒、生津止渴等作用,用于治疗口干舌燥、食欲不振、胃热口苦、牙龈出血、口疮、口苦等。

## 6. 提高免疫力:深色蔬菜

秋天干燥,所以要多吃深色蔬菜,因为其维生素含量高,多吃有好处。菠菜、青菜、芹菜、茼蒿、苋菜、胡萝卜等深色蔬菜,不仅维生素含量高,胡萝卜素含量更高。而胡萝卜是人体之宝,中医认为它可补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏,对于治疗消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有较好

疗效,故被誉为“东方小人参”。用油炒熟后吃,在人体内可转化为维生素A,可提高机体免疫力,间接消灭癌细胞。

## 7. 助消化:腌制的芥菜

推荐芥菜类,比如大头菜、榨菜、三叶青。因为芥菜里硫代葡萄糖苷很高,它的水解产物是抗癌的,多吃点能预防癌症。天气凉快了,腌菜泡菜不容易坏,也可以多吃一点。一般人以为,腌菜亚硝酸盐含量高,容易致癌,其实,这个观点并不完全对。

## 8. 养阴生津:白色蔬菜

白色蔬菜可养阴生津,如萝卜、花菜、百合、山药等。夏天津液损耗严重,现在刚开始入秋,要多吃些养阴生津的蔬菜,而白色蔬菜一般津液比较多。

中医讲究天人合一,秋天,人体必须先把脾胃养好了,才能为冬天做好准备。秋天的茄子性凉滑,脾胃虚寒不宜多吃。而吃南瓜就对脾胃很有好处。

## 9. 抗衰老:藕是蔬菜之王

秋天可多吃点莲藕,藕是蔬菜之王,富含多酚类物质,可以提高免疫力,还可抗衰老。另外,把藕加工至熟后,其性由凉变温,虽然失去消淤、清热的性能,却变为对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。(腾讯网)

## 食疗养生

### 胡萝卜三种吃法更营养

享有“小人参”美誉的胡萝卜,不仅营养价值高,还有很多保健功效。胡萝卜的吃法很多,究竟怎么吃最有营养呢?

胡萝卜富含的营养素中最重要的是β-胡萝卜素,它是维护人体健康不可或缺的营养素,能保护视力、滋润皮肤、提高免疫力等。

想把胡萝卜的保健功效发挥到极致,就要尽可能地增加β-胡萝卜素的摄入。熟吃胡萝卜,并且在烹饪时接触到油脂,才能达到这样的效果。而生吃则会浪费营养,更不建议榨汁,这样会浪费有益健康的膳食纤维。

在众多吃法中,最推荐的是用胡萝卜做馅包饺子、蒸包子。主要有3个原因:首先,胡萝卜中富含的β-胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。把胡萝卜与肉类混合做馅,动物油脂会提高β-胡萝卜素的吸收率。做素馅,最好先将切碎的胡萝卜在油锅中翻炒几下,使β-胡萝卜素溶入油脂,再调成馅。其次,胡萝卜切碎后,营养更容易吸收。最后,由于胡萝卜有种种特殊味道,有些人不喜欢。把胡萝卜混在馅里,肉和鸡蛋的味道都能有效“掩盖”这种胡萝卜味,这样,营养和口味可以兼得。

此外,胡萝卜用油炒着吃,也可促进人体对β-胡萝卜素的吸收。秋季气候干燥,胡萝卜、土豆切丝同炒清脆爽口,还能滋养肌肤。

胡萝卜与其他食材一起炖煮,如牛羊肉,也是不错的选择。但不妨先把胡萝卜整根煮熟后,再切块放入锅中与肉一起稍炖几分钟。据英国纽卡斯尔大学研究,这样可使胡萝卜中的抗癌物质比先切再煮增加1/4。

(人民网)

### 秋季吃扁豆 健脾去湿助消化

郑板桥有一首诗写道:“一庭春雨瓢儿菜,满架秋风扁豆花。”扁豆,也就是我们常说的豆角,别名为南扁豆、蛾眉豆、羊眼豆等。嫩荚是普通蔬菜,种子可入药。扁豆气清香而不串,性温和而色微黄,与脾性最合。

从中医说来,从立秋到秋分之间时段叫做“长夏”。长夏的特点是雨水较多,暑热夹湿,脾胃受困,人常常觉得精神委顿、食欲不振、胸闷腹胀、困倦乏力等。明代大医学家张景岳所说:“春应肝而养生,夏应心而养长,长夏应脾而变化,秋应肺而养收,冬应肾而养藏。”长夏时喝扁豆粥,有去湿、健脾、助消化、增食欲的作用。

扁豆味甘、性平,归脾、胃经,有健脾、和中、益气、化湿、消暑之功效。它属于药食同源的蔬菜,一般人群一年四季均可食用。而且,含碳水化合物不多,糖尿病患者也可以放心食用。

扁豆的营养成分相当丰富,扁豆衣的B族维生素含量丰富,每100克扁豆的膳食纤维含量为4.4克,比我们常说的富含膳食纤维的芹菜多3倍。膳食纤维有机体清道夫的作用,对缓解便秘、给身体排毒大有好处。

扁豆含有皂甙和血球凝集素,如果不煮熟透,容易中毒。轻者出现恶心、呕吐等胃肠症状,重者可有呕血、四肢麻木等症状。因此,扁豆一定要充分炒、煮。常见的用开水焯一下的做法也不行,因为焯不能让食物熟透,有害的成分没有被化解。其他豆类食品也有这个问题。因此,豆浆在煮开之后,还需要用文火再煮5分钟。而许多人喜欢吃的凉拌豇豆,则要注意放醋、加蒜,以增强解毒作用。

(沈雁英)

## 凶猛鳊鱼“登陆”周口

□记者 付永奇

本报讯 昨日,一条重达62斤的鳊鱼从黑龙江运抵位于大闸路的周口北大荒野野生大鱼福。据该店张经理介绍,这是他们开业以来购进的最大的鳊鱼。

据了解,鳊鱼学名为达氏鳊,起源于一亿三千万年前,是白垩纪时期保存下来的古生物群之一,与恐龙在地球上共同生活,有水中“活化石”之称。达氏鳊性情凶猛,属于

大型肉食性鱼类,能活50年以上,现仅存于中国与俄罗斯的界江黑龙江之中。

该店张经理说,刚运来的这条鳊鱼至少在黑龙江冷水中生15年以上,靠吃小鱼长大。它的肉质细嫩,口感鲜美,除一根透明的软骨外,全身无刺。它的肉质中含有大量的铁、钙、脑黄金等,加上该店采用传统铁锅、配以数十种草药的密制汤料,除保证营养不流失外,还具有健康暖胃、益筋补骨、促进青少年大脑发育之功能。

## 周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

**周口市民最喜爱的饭店**  
订台热线  
本栏自由

**淮阳·润德国际酒店**  
鲍喜堂 协办  
订餐电话:0394—2650888

**周口百春永和豆浆**  
一店:八一南路 8685666  
二店:七一中路 8916666  
三店:育新街东路 8260111  
四店:商水县备战路 5468888

**东云阁大酒店**  
周口店:周口迎宾大道 8686865  
项城店:项城市青年路 4322836

**北京酱骨头**  
地址:庆丰东街 8591888  
加盟电话:13525702088

**信阳私房菜**  
一店:文明南路 8363588  
二店:汉阳南路 8395855  
三店:汉阳中路 6191777

**紫荆花园酒店**  
地址:工农路南段 8563888

**重庆醉鱼头火锅**  
地址:光荣路 8211222 8208333

**周口农家大院**  
地址:中州大道南段 8390277

**峰基酒店**  
地址:七一东路 8102999

**崔园大酒店**  
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656

**荣华楼(道和商务酒店)**  
地址:八一中路 8223895 8263895

**中州国际饭店**  
地址:文昌大道 8519966

**新品海楼酒店**  
地址:汉阳路 6197666 6197888

**信阳人家**  
地址:汉阳路 8238986

**喜捞宝滚锅牛肉**  
一店:文明北路 8233223  
二店:光荣路 8220111

**淮阳店:龙都大道 18939603959**

**刘家老母鸡中式快餐**  
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

**稻香居**  
一店:庆丰中街 8599969  
二店:大庆北路 8569696

**夏威夷生态园酒店**  
地址:周商南路 8201111

**粤海城**  
地址:邦杰路 8394980

**粤海美食广场**  
地址:七一中路 8275116

**上海世家**  
地址:大庆路 8266642

**粤海杂家菜**  
地址:汉阳中路 8238936

**大别山**  
地址:汉阳中路 8234957

**渔人码头**  
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555

郸城店:城府东路 3265555

**越秀酒店**  
地址:七一中路 8223333 8233333

**越秀商务酒店**  
地址:八一北路 8568333

**皇家越秀**  
地址:周口大道 8819999 8853333

**九弟生蚝城**  
地址:汉阳中路 6129878

**味道江湖火锅**  
地址:汉阳路 8599777

**锦绣江南酒店**  
地址:黄河东路 8318787

**怡景田园休闲农庄**  
地址:市南开发区 15603941116  
代驾电话:13803940018

**千味居**  
地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376