

秋季饮食模式启动

多吃水果多喝茶 多吃白色少辛辣

秋季来临，养生达人们迫不及待地开启了各种滋阴润肺的食补大方。

白色食物可多吃  
有滋阴润肺之效

中医养生理论认为，人的脏腑与季节、五行、色彩之间有对应关系。秋季在五脏中与肺相应，五行属金，对应的颜色是白。专家告诉记者，因此，秋季多吃白色的食物是最当令的。

“白色食物通常有润肺之功效。”专家说，白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等都是不错的选择。药膳中加入沙参、百合、麦冬等白色药材也是滋阴润燥的首选。而鱼片、豆腐、茭白等食物还能一定程度抑制食欲，是秋季绝佳的减肥良方。

不过，专家提醒，虽然食物药性不强，但吃白色食物也要分体质。例如白萝卜、白菜对肠胃虚寒的人来说过于寒凉，应当少吃；过敏体质的人适宜温性、补气的白色食物，如白莲、山药、百合等。

多吃当令食物、新鲜果蔬

中医讲究天人合一，认为不同季节的当季物产通常有养生的功效。因此，时令食物本身就是最佳的养生品。

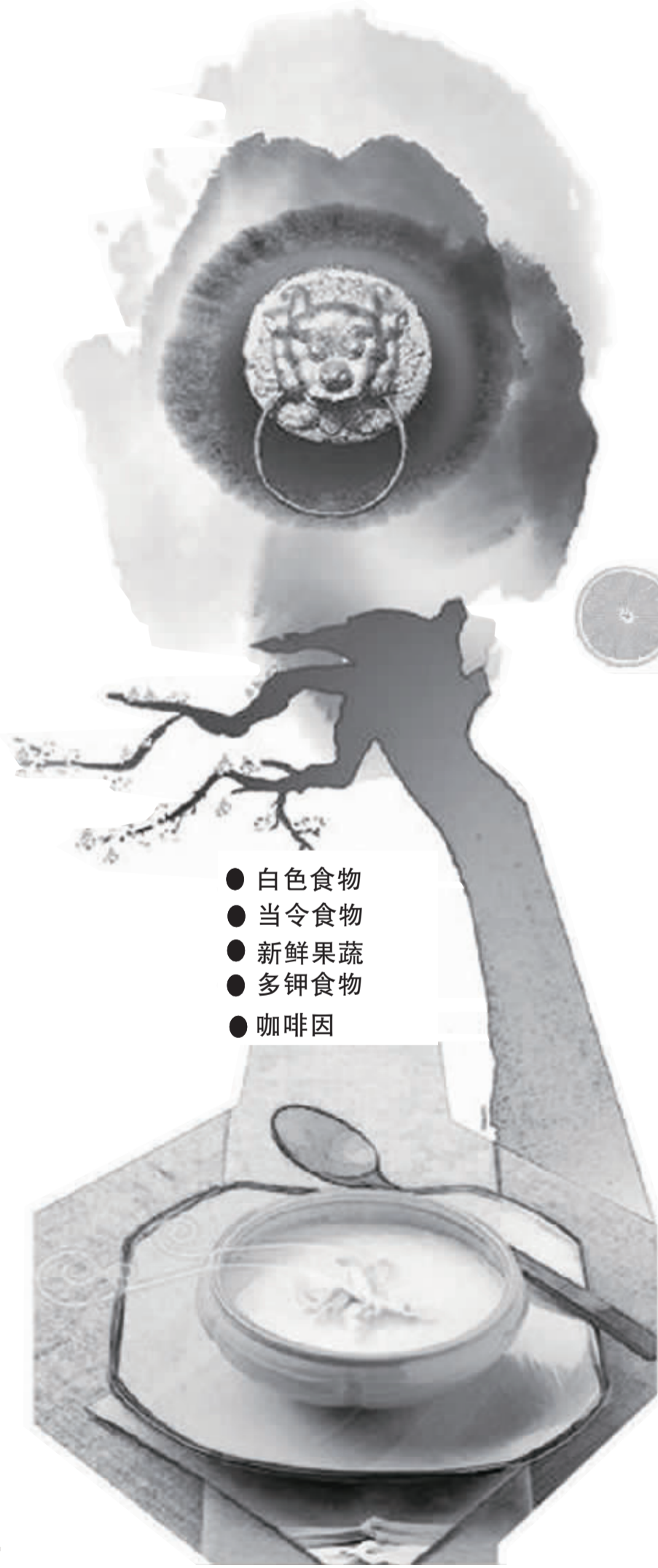
秋天是丰收的季节，也是瓜果成熟时节，因此，此时应该适当多吃当季盛产的水果，如苹果、葡萄、梨子、香蕉、甘蔗、柑橘、菠萝、柿子等。另外，胡萝卜、马蹄、西红柿、黄瓜等多汁的蔬果也适合秋天。“一方面，新鲜果蔬含有大量的水分，有助于秋季润燥；另一方面新鲜果蔬富含维生素，能够促进体内积存的代谢物尽快排出体外，减轻肠胃负担。”专家说。

多钾食物、咖啡因，赶走“秋乏”

虽然秋天是气候凉爽的舒适季节，但人在此时却不像春天时那么生机勃勃，而容易出现“秋乏”。这是为什么呢？

专家表示，夏秋季节转换之际，人体生理变化，易疲惫；大量出汗也减弱了胃肠功能、增加了心血管负担、让神经系统紧张，再加上睡眠不足，人体过多地消耗元气。进入秋天以后，人体的元气虽渐渐恢复，但也容易产生疲惫感的保护性反应。

要赶走“秋乏”，除了补充睡眠、多运动之外，也可以从饮食着手。清淡饮食，减少肠胃负担；多吃富含维生素的果蔬也有同样的功效。余世锋建议，还可以多吃含钾食物，如干果、豆类、海产品等，有助于维持细胞水分，增强细胞活力，恢复人体生机。还可以适当吃一些含咖啡因的食物，如茶、咖啡、巧克力等，有助于提升神经系统的兴奋性，对抗“秋乏”。



- 白色食物
- 当令食物
- 新鲜果蔬
- 多钾食物
- 咖啡因



辛辣火锅先打住

秋季燥邪当令，应多滋阴润燥，减少容易引起燥邪的饮食方式。《黄帝内经》认为，秋天适合多吃酸味的食物，辛辣食物则要少吃。

秋季的许多时令的水果如柑橘等都属酸味，与此养生原则相应；而辛辣刺激的食物除了辣椒之外，葱、姜等辛味食物也应尽量少吃。在这一季节里，饮食最好以清淡为宜，煎炸烧烤、肥腻厚味食物应当少吃。

秋季最佳 3 味食物  
专家推荐

●萝卜：有行气、消食、止咳、化痰、生津、除燥、解毒之功效，民间有“秋后萝卜赛人参”的说法。

●鸭肉：营养专家认为，当年的新鸭到了秋季后，肉质鲜美且营养丰富，可以补充人体必需的蛋白质、维生素及钙、磷、铁等营养元素。

●百合：富含蛋白质、维生素及钙、磷、铁等营养元素，还有润肺止咳、宁心安神、补中益气的功效，滋阴润肺首选。（林恒华）