

立秋过后要注意饮食

多吃蜂蜜少吃瓜

立秋过后，天气依然以闷热为主，所谓“秋老虎”说的就是这段时间。这时起，饮食应该开始慢慢过渡，为迎接秋冬的寒冷打好基础。夏季主“长”，秋季主“收”，现在开始，饮食上应该注意。

立秋后饮食应注意两方面

吃蜜不吃姜

蜂蜜有润肺养肺的作用，而秋季需要的就是固护肺阴。另一方面，要不吃或少吃辛辣烧烤类的食品，包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。这些食品属于热性，又在烹饪中失去了不少水分，食后容易上火，加重秋燥对人体的危害。比如生姜，在古代医书中就出现这样的警示：“一年之内，秋不食姜。”

除蜂蜜外，也可多进食些芝麻、杏仁等食品，既补脾胃又能养肺润肠，可防止秋燥带来的津液不足，常见的干咳、咽干口燥、肌肤失去光泽、肠燥便秘等身体不适症状也能得到缓解。

吃“果”不吃“瓜”

民间有句俗语“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，因此要适可而止。但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺，能够消痰止咳，是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳，有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

秋季饮食五大禁忌

中医认为，秋季是夏冬两季的过渡时期，气温由热向寒转变，养生也应从“养阳”转向“养阴”。此时，人们要保持健康，饮食应有所禁忌，不可胡吃乱喝。

忌暴饮暴食

一般人到了秋季，由于天气宜人，食物丰富，往往进食过多。摄入热量过剩，会转化成脂肪堆积，使人发胖。在秋季饮食中，要注意适量，不能放纵食欲，大吃大喝。

忌吃辛辣生冷的食物

秋天还应当少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒等。也要避免各种湿热之气积蓄，凡是带有辛香气味的食物，都有散发的功



用，因此提倡吃辛香气味的食物，如芹菜。另外，由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷，以免造成肠胃消化不良，发生各种消化道疾患。

忌吃过燥的食物

中医学认为，苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令，肺为娇脏，与秋季燥气相通，容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以，秋令饮食养生应忌过燥的食物，比如一些煎炸类食物。另外，为迎接冬季的到来，人体内还会储存御寒的脂肪。因此，热量的摄取大于散发，稍不小心，体重就增加，所以，肥胖者秋季更应注意减肥，应多吃低热量的减肥食品，如红豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。此外，普通人立秋后在饮食上要增酸，以增强肝脏功能，要多吃苹果、葡萄、山楂、柚子等偏酸、多汁的水果，对高血压、冠心病、糖尿病等疾病都有疗效。

忌吃油腻、煎炸的食物

油腻煎炸的食物不易消化，积聚在胃中，加重体内积滞的热气，不利于润燥，许多慢性呼吸系统疾病常在秋季复发或加重，就是因为这个原因。

忌盲目控制饮食

秋季人易胖，有些怕胖的人为了控制体重，在秋季只吃瓜果蔬菜，不吃主食。这种做法不可取。无论任何季节，忽视主食进行减肥的行为都极其不当。人所需要的营养物质和能量储备应全面而均衡，必须通过丰富的饮食提供，主食更是不可缺少的营养来源。此外，常被减肥一族鄙视的肉类，也同样含有其他食物无法替代、人体必需的营养元素。盲目改变饮食结构，对于身体有害无益。

(据人民网)

3种方法炒苦瓜不苦

苦瓜虽然味苦，但是却有很多其他蔬菜所没有的营养价值，因此受到人们的喜爱。但是还是有人受不了苦味而放弃吃它，这样太可惜了。以下，把这些去苦的方法告诉大家，苦瓜不苦后更好吃哦。

苦瓜的营养价值

中医理论认为，苦瓜主治中暑、暑热烦渴、结膜炎、烧烫伤、少尿等病症。另外，苦瓜的维生素C和B1含量高，具有预防坏血病、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

苦瓜里面含有一种成分，可以有效抑制细胞的癌变和促进特变细胞的复原。

而且，苦瓜还具备有降血脂的特点。

专家认为，苦瓜还能预防骨质疏松、调节内分泌，同时进一步提高人体抵抗力，提高身体里面的反应机制。

近年来研究发现，苦瓜中含有清脂素，生吃有减肥的效果，但每天要生吃2~3根才会有效果。

但是单纯吃苦瓜并不能提供给我们身体必须的营养，所以也应配合其他健康食物以达到减肥塑身的功效。

苦瓜怎么炒不苦

1. 盐腌制法

将苦瓜切好后，放在碗内，加入1匙精盐拌匀，腌制7~8分钟后，再炒菜就没苦味了，而且仍能保持苦瓜的风味。

2. 水焯法

顾名思义，将切好的苦瓜放热水里焯下，之后再放冷水中浸泡。这样不仅苦味全无，而



且风味不减。

3. 水漂法

苦瓜切好后，利用清水不断漂洗，同时用力捏挤苦瓜，洗一会儿换水一次，如此反复数次，慢慢地苦味会减淡，但在炒菜后，仍会带些苦味。

(据人民网)

周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369