

秋季饮食宜清淡

8种蔬菜和祛湿食物要多吃

在秋季里要吃些什么蔬菜好呢？虽然已经到了秋天，但是天气仍然较为炎热，在这个时候还是要多注意饮食。今天，我们一起来看看秋季应要多吃的蔬菜以及吃什么可以祛湿。

秋季饮食原则

多喝水：水是生命的源泉，因此，我们不能离开水。多喝水有利于提神醒脑，有效对抗秋燥。喝水不仅能够补充身上的水分，还能促进人体的新陈代谢，有益身心健康。早上起来空腹喝一杯水有益促进血液循环，也能唤醒大脑的机能，使得一天的思维清晰敏捷。如果觉得白开水比较难下咽的话，那么可以搭配点红枣或者蜂蜜饮用。

饮食宜清淡：秋季适合多吃些清淡可口的饭菜，可让人心情愉悦、忘却疲劳，因为油腻食物会在体内产生酸性物质，使人更加困。特别不要吃辛辣食品，以防上火，另外，吃得过饱也会造成胃部负担，导致秋燥。

秋季吃什么蔬菜好

胡萝卜：味甘平，食之补脾健胃。胡萝卜以炖食最好，炒食为良。炖食能保持胡萝卜素 93%以上，炒食也可保持胡萝卜素 80%以上，而生食、凉拌，人体仅能吸收 10%。

小白菜：秋季是小白菜的生长期，我们可以适当吃点小白菜。小白菜富含丰富的维生素 C，同时还含有各种微量元素，对身体健康非常有益。如果没有小白菜，可以拿洋白菜即卷心菜来代替。

芹菜：芹菜性凉，味甘辛无毒，平肝健

胃，富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素 C、氨基酸等，它能兴奋中枢神经，促进胃液分泌，增进食欲，并有祛痰作用。芹菜可与香干、肉丝等炒食，无不色彩鲜艳、味道清香。

菜花：菜花含有丰富的维生素类物质，每 200 克新鲜菜花可为成年人提供一天所需维生素 A 的 75%以上。其维生素 C 的含量更为突出，每百克可达 80 毫克，比常见的大白菜、黄豆芽菜含量要高 3~4 倍，比柑桔的含量要多出 2 倍。中医素有“色白入肺”之说，秋天是呼吸道感染疾患多发季节，洁白的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

豆芽：黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，以及钠、铁、磷、钙等人体必需的元素，生芽后不但能保持原有的物质，而且增加了维生素 B1、B2、B12 和 C 的含量。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌，其中含水量丰富的天门冬氨酸，能使机体大大减少乳酸的堆积，从而有利于消除疲劳。中医认为，豆芽味甘性凉，有清热解毒、利湿通下等作用。

莴笋：莴笋肉质细嫩，生吃热炒均相宜。常吃莴笋可增强胃液和消化液的分泌，增进胆汁的分泌。莴笋中的钾是钠的 27 倍，有利于促进排尿，维持水平衡，对高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。

南瓜：南瓜吃起来有点甜，因此很多人以为其脂肪含量比较高。事实上，相比其他秋季蔬菜，每 100 克南瓜可食部分的脂肪含量只有 0.1 克。过多食用南瓜会引起血糖增高，糖尿病患者要谨慎选择。实在爱吃的人，最好将南瓜制成南瓜粉，以便长期少量食用。

黄瓜：每 100 克黄瓜可食部分的膳食纤维含量仅为 0.5 克，但鲜黄瓜中含有的纤维素非常娇嫩，既能加速肠道腐败物质的排泄，又有降低血液中胆固醇的功能。因此，患有肥胖病、高胆固醇和动脉硬化的病人，常吃黄瓜大有益处，但脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃。

接下来，还要为大家介绍的是具有祛湿作用的食物，继续来看看吧。

秋季祛湿吃什么好

地瓜：地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。最好的吃法是烤地瓜，而且连皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

燕麦：燕麦能滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当饮料来喝是不错的选择，搅打时也可加入其他食材，如苹果、葡萄干，营养又能促进排便。

薏仁：薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，有利尿消肿的作用，有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不错的排毒方法，直接将薏仁用开水煮烂后，按个人口味添加少许糖，是肌肤美白的天然保养品。

小米：小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒，有清热利尿的功效，营养丰富，也有助于美白。

秋季饮食别错过以上几种食物哦。
(据人民网)

玉米的常见吃法和食谱推荐

玉米怎么吃最有营养呢？其实，玉米的吃法是有很多的，可以根据个人的喜好来选择。如果你对玉米的吃法还不够了解，就一起往下看关于玉米吃法的大盘点吧，也许会有你喜欢的哦。

玉米的营养价值

玉米含有 7 种“抗衰老”：钙、谷胱甘肽、维生素 A、镁、硒、维生素 E 和脂肪酸。其中，维生素 E 有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

玉米富含膳食纤维，能促进肠蠕动，减少人体对毒素的吸收。其镁、钙和胡萝卜素等营养物质的含量也比一般谷物高，有防治高血压和清除自由基的功效，对延缓衰老十分有益。

玉米有健脾利尿功效。特别是从立秋到秋分的这段“长夏”，暑热未消，降雨频繁，最应当补脾。玉米可调中健脾、利尿消肿，是秋季的上佳补品。

接下来，了解了解玉米要怎么吃吧。

玉米的常见吃法

烤玉米：明火温度过高，受热不均匀，可能生成一些致癌物质，尤其是路边卖的烤玉米。建议：改吃烤箱制作的玉米。烤箱温度、时间可自行设定，一般设置在 100℃~120℃比较利于营养成分的保存。

蒸玉米：比煮玉米好。与蒸玉米相比，煮玉米置于水中，难免流失一部分营养，比如水溶性的 B 族维生素和维生素 C。蒸制时火不要太大，用中火，以免造成香气流失。建议：无论是蒸还是煮，都不建议用太长时间。

玉米粥：糖尿病患者慎选。玉米粥除了部分维生素有所损失外，其他营养成分并无



太大差别。建议：糖友家庭，如果有剩下的玉米面，最好做成玉米窝头或者玉米面饼。

炒玉米：玉米蒸或煮熟后，剥下粒来（也可采用罐装玉米粒），加入胡萝卜丁和黄

瓜丁炒制，最后加入炸好的松子仁，是一道女士和儿童非常喜爱的菜肴，能起到美容养颜和帮助消化的作用。建议：时间稍微长一点，更利于消化吸收。

玉米煲汤：营养更全面。把玉米放到排骨汤或者鸡汤里煮着吃，不仅自身营养不会丢失，还能中和肉的油腻感。煲的时候还可以放点胡萝卜。建议：尽量选择质地较嫩的玉米，如黏玉米，煮时尽量带须。

两款玉米类的营养食谱

鸡蛋玉米羹
原料：玉米粒 160 克，鸡蛋 2 个，蘑菇 40 克，淀粉 5 克，牛奶 100 毫升，料酒 25 毫升，豌豆粒 20 克，盐 4 克，葱、姜各 1 克。

做法：鲜豌豆放入热碱水中泡一下，捞入凉水中泡凉；炒锅烧热，加油，用葱、姜、料酒爆锅，倒入豌豆粒、蘑菇、冬笋，稍烩后，加水，倒入玉米、鸡蛋、牛奶和盐，开锅后加入淀粉勾芡即可。

奶香玉米
原料：牛奶 250 毫升，玉米 1 根，黄油 5 克，白砂糖 5 克。

做法：玉米切成小圆段，将牛奶、玉米小段、黄油和白砂糖倒入锅中，大火烧沸，再转为小火慢慢煮制 10 分钟即可。

玉米的吃法是不是有很多呢？有没有你喜欢的呢？
(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
海珍筋豆捞	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
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	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
东云阁大酒家	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