

用吃对抗“多事之秋”

专家称，适当的食物可缓解秋燥、秋乏、秋愁



秋天常吃香蕉，可缓解抑郁。

入秋后，随着气候的变化，人体可能产生诸多不适，其中最主要的就是“秋燥、秋乏、秋愁”这三大表现。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，除了调整生活方式和心态，适当的饮食也可以帮你对抗“多事之秋”。



秋季喝蜂蜜水可缓秋燥。



【抗秋燥】 补够水和维生素 A

很多人一进入秋天就开始皮肤干燥、紧绷、脱皮。范志红说，除了天气原因，饮食上的一些不良因素也会造成秋燥。

首先是水喝得不够或不对。很多人喝水不足，一天喝不到两三杯，这就可能会导致身体缺水，进而表现在皮肤上。建议秋季早晨起床后就喝一杯温水，白天要喝够8杯水。秋季适合喝蜂蜜水，其中富含果糖，可长时间滋润咽喉和胃肠道黏膜。其中以不容易结晶的天然蜂蜜，比如荆条蜜、槐花蜜等为佳。

再次，维生素 A 是上皮组织合成和修复所必需的物质，如果缺乏会引起表皮干燥、角质化。秋季可以适当吃些胡萝卜、南瓜、地瓜、动物肝脏、蛋黄等富含维生素 A 的食物。

【缓秋愁】 多吃含镁食物

秋风秋雨愁煞人。立秋后，日照时间很明显变短了，人的情绪难免消沉低落。要想打败秋季抑郁症，不妨给自己补充些“快乐营养素”。范志红建议，镁可以调节大脑中5羟色胺的含量，后者是一种重要的“快乐神经递质”，可调节情绪。菠菜、油菜、油麦菜等深绿色叶菜，各种坚果以及香蕉、柑橘、葡萄干、玉米、蘑菇、洋葱等，都富含镁元素。

另外，维生素 B 缺乏会令人情绪沮丧、思维迟钝，是抑郁症发病的潜在机制。秋天不妨多吃点富含维生素 B 的粗粮，比如燕麦、大麦、小米、大黄米、黑米、红豆、绿豆、豌豆等。

【解秋乏】 增加优质蛋白

“春困秋乏夏打盹儿”，人在秋天总觉得浑身没劲，老是睡不够，绵绵不绝的困乏影响学习和工作效率。

中医认为秋主燥，燥热耗气伤阴，导致四肢无力，神疲懒言。

为了缓解秋乏，首先，秋天的菜单里应尽量保证每餐都有肉(鱼)、蔬菜、全谷物，其中，地瓜、燕麦等可以补充碳水化合物，为大脑供能；适量增加优质蛋白的摄入，如鸡蛋、乳制品、豆制品等；注意三餐定时、定量。

(据《生命时报》)