

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,而后者是一种重要的“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》)