

## 健康关注

### 餐前红枣桃子 餐后菠萝香蕉

吃水果也得按点儿

吃水果现在已成为很多人每天的“必修课”，但吃得不如吃得巧，吃水果也得按时间来。水果本身含的酵素不同，如想让酵素在身体中产生不同的作用，也要根据每个人的不同体质，选择最合适的时间食用。

空腹别吃太酸的。一般而言，早晨起床时供应大脑的肝糖原已耗尽，此时吃水果可以迅速补充糖分，帮助消化吸收，再加上水果的酸甜滋味，可让人一天都感觉神清气爽。但早上胃肠经过一夜的休息，功能尚在恢复中，因此，水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的。尤其胃肠功能不好的人，更不宜在这个时段吃水果。

山楂不宜早上吃。山楂有散淤消积、化痰解毒、增进食欲等功效。但是由于山楂味道过酸，不宜空腹吃，脾胃虚弱者也不宜在早晨进食。

西柚早餐后吃可提神。西柚含有丰富的果胶成分，可降低低密度脂蛋白的含量，但由于其中酸类物质含量较多，因此最好在早饭后吃，可以迅速使大脑清醒。

餐前吃水果，补充维生素。两餐之间吃水果，可及时补充大脑和身体所需的能量，此时水果中的果糖和葡萄糖能被人体快速吸收。

红枣最好餐前吃。红枣有“天然维生素C丸”之美称，空腹时摄入维生素C，吸收效果最好。需要提醒的是，过多食用红枣可能会引起胃酸过多和腹胀，消化不良者应少量食用。

桃子也可餐前吃。熟透的桃子性质温和，热量较低。饭前吃有利于营养吸收，不会特别刺激肠胃。但桃子含膳食纤维多，饱腹感强，每次别吃太多。

餐后水果助消化。餐后一小时吃水果有助于消食，可选择菠萝、山楂等有机酸含量多的水果。但不建议晚餐后吃大量水果，既不利消化，又很容易因吃得过多，使其中的糖转化为脂肪在体内堆积。

菠萝可在午餐后食用。菠萝的蛋白分解酵素可以帮助肉类的蛋白质消化，在午餐后吃可以解油腻。如果餐前空腹食用，菠萝富含的蛋白分解酵素会伤害胃黏膜。

西瓜最好午餐后两小时再吃。西瓜中的大量水分会冲淡胃液，在饭前或者饭后马上吃都会影响食物的消化吸收。饭后两小时吃西瓜，可保证午餐中摄入的营养素得以充分吸收。晚餐后不宜吃过多西瓜，易产生胃肠胀气。

香蕉适合餐后食用。空腹时，胃肠内几乎没有可供消化的食物，此时若是吃香蕉，将会加快肠胃的运动，促进血液循环，增加心脏负担。



# 中秋前后 必吃九大养生蔬菜

一过中秋，天气明显转凉，早晚温差大，人体新陈代谢渐缓，容易感冒、咳嗽。除上呼吸道感染外，有些人会皮肤干燥，或腹泻、便秘等肠胃功能失调。蔬菜不仅养生，还辅助治疗一些疾病。那么，在应季的蔬菜中，哪些是适合养生的蔬菜呢？下面就推荐给大家一份“养生蔬菜目录”：

## 1. 强肾植物：黄秋葵



要说蔬菜的功效，现在最有名的要数黄秋葵。它开黄色的花朵，果实有点像辣椒，用油炒，特别是炒鸡蛋，很好吃。

这种蔬菜不太常见，但最近声誉鹊起。为什么？经科学家研究，黄秋葵强肾健体的功效，在蔬菜中非同一般。

## 2. 预防感冒：莴笋和菜花



菜花含的维生素C比大白菜、黄豆芽菜要高3~4倍，比柑橘要高2倍。中医素有“白色入肺”之说，洁白的菜花是时节的保健蔬菜，不但能预防感冒等呼吸道疾病，还是非常好的血管清理剂。

莴笋中的碘含量高，对人体的基础代谢和体格发育很有利。莴笋叶的营养远高于莴笋茎，秋季易咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。

## 3. 脸上不长痘：生菜和苦瓜



生菜富含维生素、微量元素，含水量是蔬菜中的佼佼者，多吃有助于皮肤补水，对因胃肠功能不好引起的痤疮也有一定辅助治疗作用。

苦瓜富含粗纤维、维生素C、钙、铁等营养素，它含有抗癌作用的活性蛋白质，不但能够增加免疫细胞的活性，还能清除体内毒素，帮助排毒。

## 4. 避免消化不良：韭菜和香菜



韭菜富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物和膳食纤维。食用韭菜，可以起到消食导滞、除积健脾、促进食欲的作用。

香菜香味独特，具有刺激食欲、增进消化等功能。中医认为，香菜有温中健胃的作用，适当吃点香菜可以缓解胃部疼痛、消化不良等症状。

## 5. 防止上火：菠菜和番茄



菠菜中丰富的核黄素是有效预防口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的重要营养素。

番茄有清热解毒、生津止渴等作用，用于治疗口干舌燥、食欲不振、胃热口苦、牙龈出血、口疮、口苦等。

## 6. 提高免疫力：深色蔬菜



秋天干燥，所以要多吃深色蔬菜，因为其维生素含量高，多吃有好处。菠菜、青菜、芹菜、茼蒿、苋菜、胡萝卜等深色蔬菜，不仅维生素含量高，胡萝卜素含量更高。而胡萝卜是人体一宝，中医认为它可补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏，对于治疗消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有较好疗效，故被誉为“东方小人参”。用油炒熟后吃，在人体内可转化为维生素A，可提高机体免疫力，间接消灭癌

细胞。

## 7. 助消化：腌制的芥菜



推荐芥菜类，比如大头菜、榨菜、三叶青。因为芥菜里硫代葡萄糖苷很高，它的水解产物是抗癌的，多吃点能预防癌症。天气凉快了，腌菜泡菜不容易坏，也可以多吃一点。一般人以为，腌菜亚硝酸盐含量高，容易致癌，其实，这个观点并不完全对。

## 8. 养阴生津：白色蔬菜



白色蔬菜可养阴生津，如萝卜、花菜、百合、山药等。夏天津液损耗严重，现在刚开始入秋，要多吃些养阴生津的蔬菜，而白色蔬菜一般津液比较多。

中医讲究天人合一，秋天，人体必须先把脾胃养好了，才能为冬天做好准备。秋天的茄子性凉滑，脾胃虚寒不宜多吃。而吃南瓜就对脾胃很有好处。

## 9. 抗衰老：藕是蔬菜之王



秋天可吃多点莲藕，藕是蔬菜之王，富含多酚类物质，可以提高免疫力，还可抗衰老。另外，把藕加工至熟后，其性由凉变温，虽然失去消淤、清热的性能，却变为对脾胃有益，有养胃滋阴、益血、止泻的功效。

(腾讯网)

## 哪些蔬菜餐前吃开胃养胃

### 推荐餐前小菜：

胡萝卜切成丝用醋拌，不仅利口，还能提高人的食欲和对感染的抵抗力。

番茄含有大量的柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢大有裨益，可促进胃液生成，加强对油腻食物的消化。每天吃2~3个番茄，可满足一天维生素C的需要。

芹菜味道清香，可增强食欲，芹菜的根叶含有丰富的维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C，适合维生素缺乏者食用。

医学家研究发现，餐前吃点蔬菜能有效地给胃部杀毒，据介绍，蔬菜中含有极丰富的硝酸盐，它进入胃部后可以产生一种叫氧化氮的化合物，而氧化氮能杀死胃中的有害细菌，故餐前先吃些蔬菜可对防止胃炎起到一定作用。此外，蔬菜全部与正餐一同进食，会影响消化及营养的吸收。

空腹吃蔬菜，蔬菜的养分会在短时间内进入血液中，有助于补充体力和养分，使人精神焕发。因此，可选择几样爽口而又赏心悦目的蔬菜用来餐前开胃。

木瓜维生素C远远多于橘子中的维生素C含量，而且木瓜有助于消化，还能防止胃溃疡。

豌豆能益气和中，生津止渴，利湿解毒，有治疗腹胀、呃逆呕吐等作用。

白菜能够养胃和中，利水除烦。香菇具有行气健脾，和胃益气，开胃助食的作用。

南瓜可补中益气，利水除毒，杀虫，对脾胃虚弱、厌食、腹胀者有辅助治疗效果。

(39健康网)