

温馨提醒

营养课堂

秋季饮食走出三大误区

鸡蛋并非人人皆宜

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。鸡蛋的蛋白质是我们身体最需要的完全蛋白质，其中的脂肪、铁、钙也容易被身体吸收利用。鸡蛋中的维生素A、维生素B₂、维生素B₁等，都是我们身体需要且容易缺乏的营养素。但营养丰富的鸡蛋并非人人都可以放心食用，以下五类人群就不宜多吃鸡蛋。

肾脏病患者 肾脏患者肾功能和新陈代谢减退，尿量减少，体内代谢产物不能全部由肾脏排出体外，若食用鸡蛋过多，可使体内尿素增多，导致肾炎病情加重，甚至出现尿毒症。高血压晚期患者食用鸡蛋会引起肾动脉硬化。系统性红斑狼疮伴肾损害和各种慢性肾脏疾病导致慢性肾功能衰竭者，应慎吃鸡蛋或遵医嘱。

高热患者 鸡蛋中的蛋白质为完全蛋白质，进入机体可分解产生较多的热量，被称为食物的特殊动力效应。这种特殊动力效应以蛋白质效应最大，增加热量的效应可达30%左右。故高热患者吃鸡蛋后体内产热增加，散热减少，如同火上浇油，于退烧不利。

肝炎患者 肝炎患者较多食用蛋黄会加重肝脏的负担，不利于康复。因蛋黄中含有脂肪酸和胆固醇，而脂肪酸和胆固醇均需肝脏代谢。肝脏的负担过重，不利于肝炎的好转，因此，肝炎患者不宜吃蛋黄。

产妇 产妇坐月子期间常以鸡蛋为主食，但吃鸡蛋并非越多越好。产妇分娩后数小时内最好不要吃鸡蛋，因为分娩过程体力消耗大，出汗多，体内体液不足，消化能力随之下降，若产后立即吃鸡蛋，就难以消化吸收，增加胃肠负担，这时应以吃半流质或流质为宜。有些产妇为了加强营养，一天吃很多个鸡蛋，其实这对身体并无好处，产妇每天吃3个鸡蛋就够了。

蛋白质过敏者 有些人吃了鸡蛋后会胃痛，或出现斑疹，这是对鸡蛋过敏引起的。鸡蛋的蛋白质具有抗原性，与胃肠黏膜表面带有抗体的致敏肥大细胞作用，即可引起过敏反应，出现胃痛或腹痛、腹泻、斑疹等过敏症状。因此，此类人群不宜吃鸡蛋。

(王海宁)



误区一：秋不食姜

过去有句老话：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”那么，秋天和夜晚真的不宜吃姜吗？营养专家表示，秋季并非绝对一点也不能吃姜，关键是不能多食和夜间食。

根据中医理论，生姜辛温无毒，归五脏，益脾胃，除风邪寒热，止呕吐，去痰下气，散烦闷等。现代医学认为，生姜含挥发油，可加速血液循环；同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促进消化的功能，有抗菌作用；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。

然而，生姜的好处虽然多，吃起来却有不少讲究，季节和时间就是其中之一。由于生姜是辛辣之品，属于热性，又在烹饪中失去了不少水分，食后容易上火。秋天多干燥，燥气伤肺，再加上吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥，加重秋燥对身体的危害，所以秋天少吃姜为宜。所谓“夜不食姜”，则主要是因为生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息，且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热，日久出现上火的症状。

不过，这个问题需要辩证对待，当有病需要用姜时应照常食用，如秋季治风寒咳嗽经常用姜。中医认为应该“寒者热之”、“热者寒之”，即热病用寒凉药物治疗，寒病用温热药物治疗。患寒性疾病的人，在夜间因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐，此时虽是半夜也应该急饮热的生姜汤，可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕止痛的良好。另外，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要一次吃太多。

误区二：秋瓜坏肚

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的，进入秋天后如果吃多了，很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。这主要是因为，夏天大量食瓜已经让很多人的脾胃处于虚弱状态，加之天气转凉，吃多了阴寒性质的瓜果，肠胃自然会不舒服，老人、小孩以及胃肠功能不好的特殊人群尤其要注意。“秋瓜坏肚”，提醒的是在秋天里瓜类水果要少吃，但并不是说完全不能吃，只要不过量，就不会对人体造成损害。

另外秋天里，也有一些水果可以适当多吃些。比如梨可润肺，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。

总之，市民在挑选水果时应尽量选择当季的水果，顺应大自然的节气吃当令的水果，最符合人体脾胃的运化。

误区三：贴秋膘

立秋之后，民间素有“贴秋膘”一说。在炎热的夏季，人们胃口差，常有厌食之感。一立秋，人们便想做点好吃的。

虽然秋季到了开怀大吃的时候，但是贴秋膘不能光吃大鱼大肉，要讲究科学搭配。经历了漫长的酷热夏季，人们由于频饮冷饮，常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加脾胃负担，导致消化器功能紊乱。

那么，秋季进补到底吃啥好？秋季容易出现口干唇焦等“秋燥”症候，进补应选用“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品，这类食品有银耳、百合等。而脾胃虚弱、消化不良的患者，进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物，如莲子、茯苓饼、芡实、山药等。

(殷实)

吃出健康



熬夜族吃四种水果抗疲劳

“日出而作，日落而息”本是人类适应环境的结果。但现在，因工作繁忙或娱乐活动丰富，很多人开始习惯熬夜。人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的，常熬夜难免会损害身体健康。那么，有什么办法可以缓解呢？中医上认为，吃对水果可以帮助调理身体，以减少熬夜对身体带来的影响。

苹果

俗话说“每天吃苹果，医生远离我”，苹果是一种“全方位的健康水果”，其中含有丰富的有机酸、果胶、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。熬夜的人易出现因内分泌失调导致的便秘或者肥胖、皮肤变差等情况，苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解，可有效防止肥胖，增加血色素。其丰富的果胶，还可以促进排泄，防止动脉硬化。

香蕉

香蕉属于高钾食物，其镁的含量也很丰富。现代医学证实，钾能维持正常的血压与心跳，防止血压上升及肌肉痉挛，而镁则具有消除疲劳的效果。此外，香蕉中的糖分可迅速转化为葡萄糖，立刻被人体吸收，是一种快速的能量来源，所以在熬夜之后吃

根香蕉能够补充体力。

葡萄

葡萄的营养价值极高，其中的葡萄糖含量高达10%~30%，还富含多种维生素和人体所需的氨基酸，对保护肝脏效果非常明显。适当多吃些葡萄能健脾和胃，其大量的果酸还有助于消化。此外，葡萄中含有丰富的抗氧化成分，能延缓衰老，非常适合熬夜的人食用，对缓解神经衰弱、疲劳过度有很好的功效。

橙子

橙子含有丰富的维生素C，可以减轻电脑辐射的危害等，抑制色素颗粒形成，使皮肤白皙润泽。对于熬夜的人来说，休息不够会导致便秘，橙子中特有的纤维素、果胶以及橙皮甙等营养物质，具有生津止渴、开胃下气的功效，利于清肠通便，排出体内有害物质，增强机体免疫力。

(叶芳)

食疗指南

送给便秘老人的粥

老人便秘多为“虚秘”，时间长，反复发作。其治疗方法有多种，当代老年学专家认为药粥食疗为佳，下面介绍几种治疗老人便秘的药粥。

1. 柏子仁粥：取柏子仁500克，去杂、洗净，晒干后研末备用。大米100克加水煮沸后放柏子末10克煮成稀粥，早晚食之，适用于便秘老人。

2. 首乌红枣粥：首乌20~40克，研碎先煎取汁备用。用大米100克、红枣10枚加水煮沸后加入首乌汁，文火熬成稀粥，早晚各一次，适用于治疗老年人血虚肠燥的习惯性便秘。

3. 桑葚芝麻粥：取桑葚24克、黑芝麻15克加入煮沸的大米粥中，再加少量水及冰糖，用文火熬成稀饭，经常喝治疗老人便秘。

4. 无花果蜜糖粥：无花果30克、大米100克加水熬粥，吃时加蜂蜜一匙，适用于便秘老人。

5. 甜杏仁粥：甜杏仁15克，洗净、去皮捣烂，与大米50克加水同煮成粥，食时加入冰糖适量，适用于便秘老人。

(贾东方)

