

秋天 五种果实最养生

营养课堂

秋季各种营养丰富、味道鲜美的果实陆续上市，面对市场琳琅满目的秋季果实，吃哪一种好呢？一起来看看这五款秋季不容错过的果实吧。



1. 柚子：糖尿病患者的佳选

柚子碳水化合物含量最低，营养分析，每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克。医学认为，碳水化合物含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激增，从而引起肥胖，甚至导致糖尿病和心脏病。

食用提醒：一般人每天食用量最好别超过200克。中医认为，柚子性寒，因此，身体虚寒的人不宜多吃。

选购贴士：买柚子要一看二闻三叩。看，最好选上尖下宽的标准型，表皮必须薄而光滑，色泽呈淡绿或淡黄，看起来柔软、多汁的样子；闻，熟透了的柚子，味道芳香浓郁；叩，即按压叩打果实外皮，看它是否下陷，下陷没弹性的柚子质量较差。刚采下来的柚子，味道不是最佳，最好在室内放置几天。

2. 柑橘：止咳化痰助消化

柑橘富含维生素B₁，营养分析，维生素B₁对神经系统的信号传导具有重要作用。在秋季盛产的水果当中，柑橘的维生素B₁含量最高。中医认为，柑橘养阴生津助消化，有止咳化痰的功效，肺部不适的人比较适合吃。

食用提醒：维生素B₁需要每天补充，所以在柑橘盛产的秋季，不妨每天吃1~2个柑橘，来补充身体所需的维生素B₁。但切不可多吃，因为柑橘性热，秋天干燥，吃多了容易上火。

误区纠正：吃柑橘千万别把橘瓤外白色的筋络扯掉，这一部分对人体的健康非常有益。中医认为，橘络具有通络化痰、顺气活血之功，不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品，而且对久咳引起的胸部疼痛等不适还有辅助治疗作用。

3. 鲜枣：软化血管、抗癌降压

营养分析，鲜枣相比其他秋季水果，多项营养元素含量均居首位，如维生素C、钾、镁等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化。同时，维生素C有助于阻断致癌物质N-亚硝基化合物的形成，从而降低了肿瘤的形成风险；钾能增强肌肉的兴奋性，能参

与蛋白质、碳水化合物的合成和热能代谢；镁具有抑制神经的兴奋性，参与体内蛋白质的合成、肌肉收缩，调节体温等作用。

食用提醒：鲜枣有健润脾胃、养血、补气的功效，气血两虚、脾胃功能不好的人适宜多吃，一天吃8~10个即可。需要注意的

是，痰多和大便秘结者要谨慎食用，因为枣偏热，会助火生热。

选购贴士：不要光挑个儿大的，还要挑形状规则、闻起来有清香味的。颜色也要注意：好枣枣身主要是绿色，上面有1/3是红色。这样的枣糖分相对来说比较高。

4. 石榴：既防便秘、又治腹泻

营养分析，在秋季水果中，石榴每百克可食用膳食纤维的含量最高，为4.8克。石榴中所含的膳食纤维具有水溶性，在人体消化道中不会被酶所分解，可以吸水膨胀，从而大大增加粪便的体积，既可以防止便秘，又能缓解腹泻症状。同时，肠道中的细

菌可利用这些膳食纤维进行发酵，产生B族维生素。

食用提醒：石榴盛产于秋季，很多人觉得吃石榴是一项繁复的工程，但为了其丰富的营养价值，不妨适时食用一些。

营养贴士：石榴有明显的收敛作用，能

够涩肠止血，加之具有良好的抑菌作用，所以特别适合口干舌燥者、腹泻者、扁桃体发炎者食用。但是，石榴这种收敛作用，对一些人来说就不太适宜，如感冒患者、尿道炎患者、糖尿病患者、实热积滞者，石榴吃多了，反而会加重病情。

5. 板栗：预防疾病、延年益寿

营养分析，板栗中所含的矿物质很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，很适合高血压患者食用。此外，板栗中所含的不饱和脂肪酸和维生素也非常丰富，能预防高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

食用提醒：板栗虽然养人又好吃，但并不是人人适宜，特别是脾胃虚弱、消化不良者千万不要多吃，否则易出现阻滞肠胃难以消化的情况。

(秋实)



桌边提醒

秋季吃水果三大忌

忌饭后立即吃水果

有些人认为，在秋高气爽之时，饭后适量吃些水果，可以促进肠道蠕动，有助于消化，使大便通畅。殊不知，饭后立即吃水果，不但不会助消化，而且还可造成胀气和便秘。因此，秋季饭后忌立即吃水果。

未成熟水果忌在冰箱保存

秋季，未成熟的水果忌放入冰箱中保存。因为冰箱中温度较低，会抑制水果的新陈代谢和成熟，使其中一些营养物质不能完全合成，吃后会对身体不利。因此，应将未成熟的水果放在常温下，使其逐渐成熟后再放入冰箱保存。

吃完水果忌不漱口

秋季上市的水果，有些含有柠檬酸、苹果酸、酒石酸等多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，易使牙齿受到损害。如果食用水果后不及时漱口，更容易引起龋齿。所以，秋季吃水果忌不漱口。(水生)

健康饮食

秋季养胃要得法

天气转凉，人体易受冷空气侵袭，胃也格外容易受凉，肠胃病成了这个季节的常见病之一。那么，肠胃不好该怎么办？下面，给大家提供一些秋季健康养胃的小方法，让你的肠胃不再闹别扭。

纠正不良饮食习惯

多食清淡，少食油腻及各种刺激性食物，如含酒精及香料的食物。谨防食物过酸、过甜、过咸、过苦、过辛，不可使五味有所偏嗜，也不要吃过冷、过烫、过硬的食物，更忌暴饮暴食，应戒烟禁酒。

饮食定时定量

长期胃痛的病人每日三餐或加餐均应定时，间隔时间要合理。急性胃痛的病人应尽量少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。

注意营养平衡

平素的饮食应供给富含维生素的食物，以利于保护胃黏膜，提高其防御能力，并促进局部病变的修复。

饮食宜软、暖、素、鲜

烹调宜用蒸、煮、熬、烩等方式，少吃坚硬、粗糙的食物。进食时不要急躁，使食物在口腔中充分咀嚼，与唾液充分混合后慢慢咽下，这样有利于消化。(邛扬)