

洛阳·城事

立秋后,西瓜就不能吃了?

专家称,如果持续高温,对大多数人来说吃西瓜仍是防暑降温的不错选择

□记者 邓超 实习生 郭玉洁 文/图

前天立秋,大家盼望着天气能慢慢凉快起来。民间有个说法:立秋后西瓜就不能吃了。这一说法有没有道理?

有些瓜农家里,还有不少西瓜没卖完

您是否发现,城市街头,瓜农渐渐地少了?

本地西瓜是从7月初开始大量上市的,按往年惯例,最多能卖到7月底8月初。不过,今年情况有些不一样。受天气、种植面积和产量增长等因素的影响,今年瓜农普遍反映销量不比往年,有些瓜农家里甚至还存放着不少西瓜。

昨日,洛阳晚报记者随机采访了仍在市区卖瓜的瓜农。来自洛宁县的瓜农张师傅说,自己家里还有2000多斤西瓜,准备这两天再回去拉最后一车过来卖。宜阳县韩城镇的瓜农刘师傅也说,家里现在存放有一车西瓜。

洛宁县林果办的农技人员称,卖瓜季即将结束,该县上戈镇受地势、气候等因素影响,大田西瓜成熟时间全市最晚,现在剩余的西瓜最多只能存放一个星期了。

“如果瓜农家的西瓜这几天卖不完,



立秋后天气依旧酷热,来买西瓜的人还不少

就只能烂掉了。”农技人员说。

立秋后的西瓜不能吃?以偏概全!

“民谚说‘秋瓜坏肚’,亲,立秋后不能吃西瓜了!”这两天大家发微博,都是类似的提醒。

这种说法到底站得住脚吗?洛阳晚报记者咨询了有关专家。

河南科技大学第一附属医院新区医院消化内科医生张英剑说,“立秋后的西瓜

不能吃”这一说法并不科学,是以偏概全。

“西瓜属寒性。立秋后,随着气温慢慢降低,胃肠道对寒凉食物的适应力会下降。西瓜可以吃,但不要多吃。吃得多了,会刺激人体肠道,容易引起腹泻,特别是一些脾胃虚寒的人,建议他们少吃。”张英剑说。

市医学会营养专业委员会主任委员王朝霞认为,立秋后能不能吃西瓜,主要取决于气温的高低和各人的体质。如果持续高温,对于大多数人来说,吃西瓜仍是防暑降温的不错选择。

延伸阅读

立秋后 饮食不宜“重口味”

秋天到了,饮食习惯也要随之做出调整。

王朝霞提醒,随着天气慢慢转凉,大寒大冷的食物要少吃。另外,还有一些饮食上的禁忌:

忌吃过燥食物 许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重,而油炸食品等过燥食物易伤津耗气,尽可能不吃。

忌吃辛辣生冷食物 特别注意饮食不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,引发各种消化道疾病。

少吃辛味食物 尤其是中老年人,在饮食上要尽可能少食葱、姜、蒜、韭菜等。可以多吃一点儿酸味果蔬,比如梨、橘子、芦柑、柚子、香蕉、胡萝卜、冬瓜、黄豆、黄豆芽、豆浆、豆腐、木瓜等。

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

手中有**粮**
心里不慌



惜福积福,
当思五谷。
春种秋收,
一路辛苦。
良心叩问,
可有愧无?

晓玲



中国网络电视台制 河北邱县 张爱学作

热血男儿
保家卫国

当兵最光荣
卫国最神圣
军人最美丽



详情请咨询河南省各级人民政府征兵办公室