

“贴秋膘”今非昔比 饮食需“因人而异”

中医专家详解秋季饮食的科学调节方法

■衡阳晚报全媒体记者 王 青 邓定蓉

过去,秋天是收获季,物产丰饶,人们趁此时享用美食为寒冬积蓄能量;如今生活品质提升,饮食精致、居住温暖、活动量减少,“贴秋膘”已不再是刻意增重,而是通过合理膳食调整身体状态,迎接冬日。

衡阳市中医医院脾胃病科副主任医师王荣提醒,现代人“贴秋膘”需“因时制宜”“因人而异”,健康人群无需刻意增重,保持均衡饮食即可。

一、营养均衡搭配

1. 主食粗细搭配

秋季主食不宜只吃精细米面,需适当增加粗粮,如大米与糙米、燕麦、玉米碴煮杂粮饭,或用红薯、山药、芋头等薯类替代部分主食。粗粮富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,能增加饱腹感、促进肠道蠕动以预防便秘,还可辅助控制血糖和血脂。建议每周安排3—4次杂粮饭或薯类主食,薯类每日摄入50—100克,杂粮占主食总量的1/3—1/2为宜,避免因粗粮过多导致肠胃负担。

2. 荤素合理搭配

秋季需保证优质蛋白质摄入,可选瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品,其能为身体修复提供原料,增强抵抗力;同时搭配丰富蔬菜,尤其是深色蔬菜,它们富含维生素、矿物质和膳食纤维,可补充多种营养素。示例:午餐为清蒸鱼+清炒菠菜+糙米饭,晚餐为番茄豆腐汤+凉拌黄瓜+蒸红薯,既保证营养又避免油腻。

3. 色彩多样搭配

不同颜色的食物营养成分不同,秋季饮食需注重色彩搭配。红色食物含番茄红素和维生素C,可抗氧化;绿色食物含叶绿素、维生素,能补充能量;黄色食物含胡萝卜素,可转化为维生素A保护视力。建议餐食中包含3种以上颜色的食材,如蔬菜沙拉中加入生菜、紫甘蓝、番茄、胡萝卜等,搭配少量坚果与橄榄油、醋汁,兼顾口感与营养。

二、根据体质调节

1. 阴虚体质

此类体质的朋友秋季易受“燥邪”侵袭,出现口干咽燥、手足心热、便秘、皮肤干燥、失眠多梦等症状,温燥食材会加重阴液亏虚。饮食需以“滋阴润燥”为主,可选银耳、百合、玉竹、麦冬、雪梨、甘蔗、鸭肉、莲藕、蜂蜜等。

推荐食谱:雪梨银耳百合汤,可滋阴润肺;玉竹麦冬茶,能补充津液。忌辣椒、花椒、羊肉、烧烤、烈酒等温燥食物。

2. 阳虚体质

平时就畏寒怕冷的朋友,秋季凉燥会加重手脚冰凉、腹泻、胃寒、精神萎靡等症状,生冷食材易损伤阳气。饮食需“温阳散寒”,搭配温和润燥的食材,可选生姜、桂圆、红枣、羊肉、牛肉、胡桃仁、韭菜、栗子、炒杏仁、糯米等。

推荐食谱:生姜红枣羊肉汤,可温中补血;栗子胡桃仁粥,能温补阳气。忌西瓜、生梨、绿豆、海带、冷饮、凉菜等寒凉食物。

3. 气虚体质

秋季“燥邪”与“凉邪”易消耗正气,

出现气短乏力、自汗、易感冒、皮肤干燥、精神不振等症状,耗气食物会加重气虚。饮食需“补气润燥”,可选黄芪、党参、山药、莲子、小米、南瓜、鸡肉、鲫鱼、熟梨等。

推荐食谱:黄芪山药百合粥,可补气润燥、安神助眠;莲子银耳炖鸡,能润燥止咳、增强免疫。忌冰饮、冰镇水果、苦瓜、螃蟹、油炸食品等耗气食物。

4. 痰湿体质

痰湿体质常伴有身体沉重、腹胀、痰多且白稀等症状,舌苔多厚腻,甜腻食材会加重痰湿堆积。饮食需“祛湿化痰”,搭配清淡润燥食材,可选炒薏米、茯苓、陈皮、冬瓜、赤小豆、芡实、鲫鱼、白萝卜等。

推荐食谱:茯苓薏米粥,可健脾祛湿、利水消肿;陈皮冬瓜汤,能理气健脾、利水消肿。忌蛋糕、奶茶、肥肉、油炸食品、螃蟹、柿子等助湿生痰的食物。

5. 湿热体质

秋季常出现口苦、口干不渴、面部出油、长痘、大便黏滞、小便黄赤等症状,温补食材会加重内热。饮食需“清热祛湿”,搭配凉润食材,可选绿豆、赤小豆、冬瓜、苦瓜、去芯莲子、荷叶、绿豆芽、芹菜、生莲藕、少糖银耳等。

推荐食谱:绿豆赤小豆汤,可清热祛湿;冬瓜荷叶粥,能改善皮肤出油。忌辣椒、火锅、羊肉、荔枝、桂圆、油炸食品、酒精等助热食物。

6. 血瘀体质

秋季寒凉易加重气血凝滞,出现手脚冰凉、皮肤瘀斑、女性痛经、睡眠差、肢体麻木等症状,干燥会增加血液黏稠度。饮食需“活血化瘀”,搭配温性润燥食材,可选红枣、少量红糖、山楂、当归、桃仁、生姜、黑木耳、菠菜、熟梨、黑芝麻等。

推荐食谱:山楂红枣粥,可活血化瘀;当归生姜羊肉汤,能祛寒止痛。忌冰饮、冰镇水果、螃蟹、海带、腌制品等凝血食物。

7. 气郁体质

秋季“万物收敛”易加重情绪低落、失眠、胸闷、肋肋胀痛等症状,酸涩的食物会阻碍气机。饮食需“疏肝理气”,搭配清润食材,可选陈皮、玫瑰花、佛手、韭菜、香菜、洋葱、柑橘、百合、莲子、温水蜂蜜等。

推荐食谱:玫瑰花百合茶,可疏肝安神;陈皮银耳羹,能理气润燥。忌李子、石榴、柿子、油炸食品、烈酒等碍气食物。

8. 平和体质

秋季身体状态稳定,偶有轻微口干、皮肤干燥,饮食需“均衡润燥、温和养身”,无需刻意进补。可选应季蔬果、山药、莲子、鸡肉、鱼肉、瘦肉、豆制品等。

推荐食谱:山药莲子粥,可健脾润

燥;清蒸鲈鱼,能补充蛋白。忌长期过量吃甜食、腌制品、辣火锅,少碰冰饮以防刺激肠胃。

9. 特禀体质(过敏体质)

秋季易受花粉、致敏食材影响,出现皮肤瘙痒、红疹、打喷嚏等症状,饮食需“清淡润燥、规避致敏源”。可选小米、大米、南瓜、胡萝卜、冬瓜、西兰花、苹果、瘦肉、鲫鱼等低致敏食材。

推荐食谱:南瓜小米粥,可温和养胃;冬瓜鲫鱼汤,能清热润燥。严格忌海鲜、芒果、带毛桃子、过敏坚果、牛奶等已知致敏食物,新食材需少量尝试。

三、顺应季节调节

1. 多食酸味食物

秋季干燥,秋季肺经当令,中医认为“肺属金,酸味入肝,肝木制约肺金”,酸味食物可收敛肺气,避免肺气过旺。可选葡萄、山楂、柠檬、柚子等,可直接吃葡萄,或用柠檬泡水,山楂制成山楂糕,但需适量,避免酸味过重损伤脾胃。

2. 增加白色食物摄入

白色食物多与肺相关,能滋阴润肺、养肺生津。可选白萝卜、白菜、莲藕、甜杏仁(每日10—15克)。白萝卜可消食化滞,莲藕能清热凉血,甜杏仁可止咳润肠,适合秋季食用。

3. 控制辛辣食物摄入

辛辣食物易助长肺气,加重秋燥,导致口干、咽痛、咳嗽。喜辣者可减少用量或选彩椒,烹饪时用酸味调料调和,避免刺激身体。

四、注意饮水调节

1. 主动饮水

秋季水分流失快,需主动饮水,避免口渴时再喝,每日饮水量1500—2000毫升,分5—6次饮用,每次150—200毫升。可喝淡茶水,清热疏肝,但忌浓茶、咖啡,以防影响睡眠和加重负担。

2. 合理选择饮品

根据体质选饮品:易上火者喝绿豆汤、酸梅汤,清热生津;体质虚寒者喝红枣姜茶、桂圆茶,温中补血。可自制果汁补充水分和维生素,但果汁不能代替新鲜水果,因榨汁会损失膳食纤维。

五、烹饪方式调节

1. 多采用清蒸、炖煮

秋季饮食宜清淡,清蒸、炖煮能保留食材营养且易消化。清蒸鱼可最大程度保留鲜味和蛋白,炖汤可加入枸杞、党参等中药材,提升滋补效果。需控制火候和时间,避免食材过烂导致营养流失。

2. 少用油炸、油煎

油炸、油煎会使食物吸油量大,增加

热量,高温还会产生丙烯酰胺等有害物质。秋季应少吃炸鸡、油条等,喜酥脆口感者可用空气炸锅,少油或无油制作,更健康。

六、特殊人群这样“贴”

“贴秋膘”需因人而异,老年人、儿童及慢性病患者需“量身定制”:

1. 老年人肠胃功能弱,遵循“慢补不猛补”,优先选清蒸鱼、嫩豆腐、鸡蛋羹等易消化蛋白,适应后加少量炖烂的去皮鸡肉、瘦牛肉,搭配小米粥、南瓜粥。忌突然吃羊肉、猪蹄等油腻食物,咀嚼弱的老人需将食材切细煮烂,有基础病者每日蛋白总量不超100克。

2. 儿童先润喉再补养,防咽干咳嗽,多吃煮梨、银耳羹、百合粥,配少量剁碎瘦肉、焯水虾仁、蒸蛋。忌大量红烧肉、炸鸡、蛋糕、奶茶,每日肉类50—80克,控制糖分摄入。

3. 高血压患者以控盐为主,选清蒸鱼、去皮鸡肉、瘦牛肉,搭配冬瓜、芹菜。吃螃蟹时用醋+姜丝调味,忌高盐酱料,每日盐量≤5克,螃蟹≤1只/次,忌咸菜、肥肉。

4. 糖尿病患者选低GI食材(清蒸鱼、豆腐、瘦猪肉、黄瓜、西蓝花),喝粥需加燕麦/糙米(占比≥30%),忌白米粥、甜食、高糖水果,每日主食200—250克,蛋白≤100克。

5. 痛风患者避高嘌呤食物,选鸡蛋、牛奶、嫩豆腐,少量去皮鸡肉(≤50克/日),搭配冬瓜、黄瓜。吃螃蟹忌蟹黄,≤1只/日,忌动物内脏、浓肉汤、啤酒,每日嘌呤≤300毫克。

专家介绍



王荣,女,硕士,副主任医师,毕业于成都中医药大学。衡阳市中医医院中医经典班首届学员,跟随国医大师熊继柏、谢雪蛟教授系统学习中医经典。担任中国中医药研究促进会中医肝胆病分会理事。主持、参与市级科研课题3项,发表科研论文5篇。曾于南华大学附属第一医院、中南大学湘雅三医院进修胃肠镜技术,从事中西医结合临床工作10余年,擅长内镜检查及内镜下息肉电切术、EMR术、内镜下止血治疗;擅长中西医结合治疗下列疾病:胃食管反流病、胃肠道息肉、消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良、急性胰腺炎、胆囊炎、肝炎、肝硬化、炎症性肠病等。