

立秋过后，告别了吃西瓜的季节，接下来要吃什么水果最好呢？那就肯定是非葡萄莫属了！秋天葡萄的功效堪比冬虫夏草，可惜很多人不知道。

正值吃葡萄的好时机，你经常吃葡萄吗？吃葡萄有什么好处？葡萄该如何保存呢？一起来看看。

A 颜色不同 功效不同

在生活中葡萄也分为很多种颜色，而不同颜色的葡萄其功效与作用也不一样。快来看看你更适合吃哪一种颜色的葡萄吧！

紫葡萄让你更加年轻

紫葡萄抗衰老！
常见品种：巨峰、玫瑰香

紫葡萄中富含花青素和类黄酮，这两类物质都是强力抗氧化剂，对我们体内的自由基有很好的对抗和清除的功效。

好处：它在预防衰老的方面作用显著，不仅能减少皮肤皱纹的产生，还可以缓解老年人视力的退化。

黑葡萄让你精神百倍

黑葡萄缓解疲劳！
常见品种：黑提

黑葡萄中的钾、镁、钙等矿物质的含量要高于其他颜色的葡萄，这些矿物质离子大多以有机酸盐形式存在，对维持人体的离子平衡有重要作用。

好处：可有效抗疲劳，经常食用黑葡萄对人体的神经衰弱、疲劳过度等病症大有益处。

红葡萄帮你软化血管

红葡萄软化血管
常见品种：红提

红葡萄含逆转酶，这种酶可以通过减缓动脉壁上胆固醇的堆积而保护心脏，可软化血管、活血化淤，防止血栓形成。

好处：对预防心血管病和中风很有益处，心血管病人宜多食。

B 吃葡萄的注意事项

一般人都可食用葡萄，贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人应适当多吃，但糖尿病患者应适量。葡萄性偏凉，胃不好的人不要吃太多。

同时，还要注意，葡萄最好不要跟下面这些药物、食物一起食用。



葡萄最好别和这些东西一起吃

不同颜色葡萄功效不同，胃不好的人不宜多吃

白绿色葡萄帮你滋养肺气

白绿色葡萄滋养肺气
常见品种：新疆马奶葡萄、无核白葡萄

白绿色葡萄也称为无色葡萄，未熟透时偏青绿，成熟后颜色发白。白葡萄可补肺气，有润肺功效。

好处：适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。

C 关于葡萄的百科小知识

1 葡萄皮上的白霜是什么

葡萄皮上的白霜对人体是无害的，可以放心食用。这些白霜是葡萄分泌的糖醇类物质，又称果粉。这些白霜是植物自然合成的物质，它们不溶于水，所以不容易清洗掉。

这些白霜对葡萄有保护作用，可以减少水分蒸发，避免葡萄采摘后快速失水皱缩。这层白霜不溶于水，可以避免葡萄皮上形成潮湿的环境，从而减少病菌感染。葡萄白霜中还含有酵母菌。所以，我们在自酿葡萄酒时，是不需要另外加入酵母的。

2 葡萄的保存

买回的葡萄用纸包好，放在冰箱暂时贮存，不要使用塑料袋，不然会使葡萄表面结霜，引起腐烂。

3 个办法 让你拥有不感冒的秋天

一场秋雨一场寒，秋天凉爽的天气却有很多人感冒，感冒不是什么大病，但是有些人治疗了很长时间都没好，拖拖拉拉的等半个月还没痊愈，3个办法让你拥有不感冒的秋天。

寒露脚不露

“寒露脚不露”告诫人们寒露过后，要特别注重脚部的保暖，切勿赤脚，以防“寒从足生”。因为两脚离心脏最远，血液供应较少，再加上脚的脂肪层很薄，因此，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。研究发现，脚与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦脚部受凉，就会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，纤毛运动减弱，人体抵抗力下降，因此，足部保暖格外重要。

寒露过后除了要穿保暖性能好的鞋袜外，还要养成睡前用热水洗脚的习惯，热水泡脚除了可预防呼吸道感染性疾病外，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，可减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。

练“弹指功”提阳气

很多朋友冬天怕冷，容易

手脚冰凉，如果在寒露之后开始练练“弹指功”，可以让这些状况会得到改善。

“弹指功”非常简单，可以每天中午用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复一百遍。当然，可以不必局限于一百次这个数目，次数越多越好，有空就弹弹。中指的指尖是心包经的起点，而心包经是心脏的保护墙，寒露之后，人体的气血开始流注心包经，所以常弹中指，能够促进气血循环，提高人体的御寒能力，也就不容易手脚冰凉、畏寒了。

适当食补不能少

寒露后也可以适当食补，这里推荐一道菜，即山药胡萝卜炖羊肉，这道汤具有补体健肾，提升元气的作用。怕吃羊肉上火的朋友，可以配着喝些菊花茶，菊花是清热去火的，还可以润肺补肾。

如果不喜欢吃羊肉，可以喝五豆粥，即用小米配上红、黄、黑、绿、蚕豆五种豆子，熬粥喝，它能调和五脏，濡养肠胃，提升机体的免疫力。为了增强进补的效果，闲暇还可以多敲敲足三里（外膝眼下四横指），以提升脾胃运化功能。

红枣蒸三次，效果太惊人

炮制后养脾、养血作用更强，糖尿病人和肠胃脾湿者不宜吃

红枣是无人不知的美味佳品,也是广受推崇的温补良品,口味药效兼具让它获得了不少中老年人的喜爱,但是枣儿最好的吃法却不一定人人都知道。

一位92岁高龄的老中医常年养生的办法之一就靠吃枣。“但不是直接吃,而是要通过一个特别的制法,那就是三颗蒸枣(坚持饭后吃)。这样可以让枣更加绵软,药效好,更适合老年人。”

大枣三蒸才是最好的枣

选枣:肉厚、质实、沉重、色泽鲜艳的干枣子;
洗枣:洗净去杂质、不要浸泡;

蒸枣:三蒸。中强火蒸20分钟。置阴凉处3~4小时,再蒸20分钟(不用加水,直接隔水干蒸)。水沸后,宜小火,再蒸一次。

吃法:大枣每天吃2~3颗,小枣(土枣)吃1~2颗。剥皮,去内核后食用。

为什么要蒸三下?

这其实是来自于中医的“炮制学”。以熟地为例,它是由生地九制之后成的,也就是通过生地九次蒸过、炮制后变成了熟地。这个过程让生地的作用变了:生地是清热的,而熟地是养血的,简单的蒸晒让药性变了。蒸枣,虽然看上去还是吃

枣,但是药性也变了。蒸了三次的枣子,它养脾、养血的作用就强一些。

医学专家曾经对蒸枣做过一个实验,他们发现,干枣经蒸制一定时间后(20分钟),其cAMP(环磷酸腺苷)、总酚、原花青素和总三萜含量均有显著增加(而不是减少)。

而这些丰富的营养成分和活性物质使红枣对提高人体免疫力、心肌功能,抑制癌细胞,降低血脂、胆固醇,防治骨质疏松和产后贫血以及促进新陈代谢等方面有良好的功效。

注意:糖尿病人血糖不稳定的时候不要吃蒸枣子,按照糖尿病治疗的要节制;肠胃脾湿(舌苔腻、大便糖稀、肚子胀)的人不要吃。

都叫苋菜 颜色不同功效也不同

这个季节，在市场的菜档上，苋菜几乎占据了蔬菜品种的大半边，专家介绍，苋菜的营养价值和食疗价值高，日常我们经常食用的苋菜，有红苋菜、白苋菜、野苋菜和马齿苋四个品种，从中医食疗的角度来看，这四种苋菜味甘，功能清热解暑，利尿除湿，通利大便。然后，根据不同颜色却也有各自特点——

红苋菜:性平，在清热的时候还有一定的补益和养血止血功效，

尤其适合脾胃虚寒或者体虚的人食用。而且还因其富含铁、钙和维生素K，可以促进凝血，增加血红蛋白含量并提高红细胞携氧能力，促进造血等功能，属于血虚体质或者有出血倾向疾病的人士适合多食的蔬菜。

白苋菜:口感比红苋菜更滑嫩，且有清肝解毒、凉血散瘀的功效，对于暑热或者湿热导致的咽喉红肿等病症，白苋菜

亦有一定的辅助治疗作用。

野苋菜:有清热解毒，利水去湿的功效。在四种苋菜中，野苋菜的食性最寒凉，清热解毒的功效最强。平素脾胃虚寒、体弱者不宜多吃。

马齿苋:性凉，入大肠经，尤其擅长清热利湿，解毒凉血。对于湿热泄泻或湿毒肠炎痢疾等病症是很好的药食两用之品。做菜入汤，马齿苋最好吃的是顶部的嫩芽部分。但孕妇不宜吃，因为其有引起宫缩的效果。