

秋季果蔬“冠军榜”，照着来吃最养生

秋季是盛产果蔬的季节，果蔬摊各类水果蔬菜琳琅满目。然而，选择多了眼就花了？到底哪个营养成分更高？哪个比较健康？今天就为大家细数，秋季的5大冠军水果和5大冠军蔬菜！

秋季最养生的5种水果

山楂——钙含量最高



山楂含钙量在秋季水果中最高，每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大，这两类人群不妨在

饭后吃点山楂。

山楂可切片以开水冲泡饮用，这样可稀释山楂的酸味，减轻酸味刺激；此外，山楂熟吃效果最好，在煮粥或者是做肉菜时，放5~8颗山楂，既调味又补钙。

柚子——含糖量最低



每100克柚子中碳水化合物含量为9.5克。医学认为，含糖量丰富的食物会使人血糖和胰岛素

激增，从而引起肥胖，甚至导致糖尿病和心脏病。中医认为，柚子性寒，因此，身体虚寒的人不宜多吃。一般人每天食用量最好别超过200克，一天一大瓣即可。

柑橘——维生素B1冠军



柑橘含有丰富的维生素B1，在柑橘盛产的秋季，不妨每天吃1~2个柑橘，补充身体所需的维生素B1。

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宜吃。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。

鲜枣——营养最丰富

鲜枣含有丰富的维生素C、钾、镁等。中医认为，鲜枣有养血、补气的功效。气血两虚者适宜多吃，痰多和大便秘结者少食，普通人一天吃8~10个即



可。需要注意的是，鲜枣糖分较多，糖尿病患者谨慎食用；另外由于枣皮不易消化，脾胃功能较差者不宜食用。

石榴——富含水溶性纤维素



秋季干燥，中医认为，石榴性温、味甘酸涩，具有养阴生津的功效，润燥和收敛作用明显，咽喉干燥时吃最

好。每100克石榴含有水溶性纤维4.8克，可以吸水膨胀，既可以防止便秘，又能缓解腹泻症状。此外，红石榴富含红石榴多酚和花青素等抗氧化成分，能够减少体内自由基造成的氧化损伤，有利于美白、延缓衰老。

秋季最不能错过的5种绿色菜

小白菜——钙含量高



在秋季蔬菜中，小白菜的钙含量和钾含量最高。每100克小白菜的钙含量为90毫克，几乎等于白菜含量的2~3

倍。中医认为，小白菜性平，味甘。有肺热咳嗽、便秘的患者不妨多吃点小白菜，但脾胃虚寒或是有腹泻症状的人，不宜多吃。

小白菜吃法较多，需要注意的是，炒、熬时间不宜过长，以免损失营养。

茼蒿——铁含量高



与其他秋季盛产蔬菜比，茼蒿铁元素的含量较高，每100克中约有2.5毫克，适宜贫血患者食用。另外，茼蒿含有胆碱等物质，有明显的降血压、补脑作用。且茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有

助于开胃行气，但芳香精油遇热易挥发，烹调时应旺火快炒。

菠菜——叶酸含量高



除了我们熟知的镁、铁、锌等矿物质外，菠菜中还含有丰富的叶酸，叶酸最重要的功能是制造红血球和白血球，增强免疫力。并且，它也是预防宝宝出生缺陷的一种重要营养素。菠菜还是叶黄素的最佳来源之一，而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。

由于叶酸是一种水溶性维生素，对热、光线均不稳定，因此菠菜最好现买现吃，贮存的时间尽量别超过2天。而且，要用蒸、旺火快炒、少量水煮等方式来烹制，避免烹煮过久、过烂，损失营养。

西兰花——胡萝卜素含量高

作为公认的明星蔬菜，其营养成分不仅含量高，而且十分全面，尤其胡萝卜素含量更是遥遥领先，每100克中高达7210微克。

胡萝卜素进入体内不但可以转化为维生素A，护眼明目，还具有抗氧化作用，对预防心血管疾病、肿瘤，以及延缓



衰老和防癌都有重要意义。

此外，西兰花中钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科

的白菜花高出很多。而且，其维生素C含量高出番茄近3倍。

研究表明，将西兰花隔水蒸5分钟后拌着吃，抗癌效果最好。

芹菜——五项冠军



在吃芹菜时，只取茎、丢弃叶的习惯实在不科学。在秋季蔬菜中，芹菜叶的维生素E和镁、锰、铜、磷四种

矿物质含量均居首位。

从食物中摄入的钾、钙和镁越高，血压越不易升高，国外曾有心血管专家研究指出，生嚼芹菜降压作用好。

取新鲜芹菜洗净，便可连叶带茎一起嚼食，每日2次，每次20克，如此持续服一周，血压稳定效果明显。

一次错误的“自以为”差点要截趾！

这些生活习惯竟是“罪魁祸首”

脚趾头一碰就疼，还肿了，很多人会觉得是甲沟炎，临安的老张，差点因为“甲沟炎”，要截趾！

年轻人们，要注意了。生活习惯不好，可能也会出现老张这样的情况。

脚趾痛当成甲沟炎，差点截趾

临安的老张（化名），今年56岁，半个月前突然发现右脚大脚趾头一碰就痛，还有点肿胀，以为是指甲没剪好嵌进肉里去了，痛了几天后，还流脓了，想着还是去医院处理下比较卫生，就到临安当地医院去治疗。

临安当地医生诊断为甲沟炎，进行了拔甲治疗。过了一周左右，老张拔掉指甲的创面不仅没长好，而且创面越来越大，还“烂”掉了，伴着恶臭。

老张觉得不对劲，自己也很勤换药，怎么会“烂脚”？最后老张来到浙江大学医学院附属第一医院血管外科检查，经过医生详细检查后，发现老张这是右下肢动脉硬化闭塞症。

原来，老张的右下肢动脉硬化，导致血管堵塞，堵塞后血液就无法流到大脚趾的末梢血管，所以才出现脚趾头有疼痛、肿胀等类似甲沟炎的症状。

幸好，老张就医及时，在浙大一院血管外科进行了导管溶栓和支架植入手术，保住了脚趾头，要是再来晚一点，就会湿性坏疽，到时候就要把脚趾头截掉了，再严重点，发生全身感染，休克会有生命危险的。

生活习惯不好，容易下肢动脉硬化闭塞

老张把这次烂脚趾头归结于“运气不好”，其实跟运气完全没有关系。导致老张下肢动脉硬化闭塞症的罪魁祸首就是老张的生活习惯，一天两包烟，每餐三两白酒，长时间的不良习惯导致使血管内皮细胞失功、内皮下的巨噬细胞更容易吞噬血液里的血脂，于是血脂到了内膜下，一直沉积导致斑块，斑块越来越大，最后破裂，诱发血栓形成，使血管完全堵塞了。

常见下肢动脉硬化闭塞症的六大高危因素：高血压、高血脂、高血糖、吸烟、年龄、性别。专家指出，45岁以上、有“三高”和抽烟习惯的男性人群尤其要注意。

1. “看”：一看皮肤是否苍白。缺血时皮肤苍白，呈蜡白色；二看汗毛是否稀疏。缺血会造成营养不良，使得脚部汗毛变得稀疏；三看脚指甲是否增厚。缺血会使指甲角质化，导致脚指甲增厚变形；四看破损后愈合情况。缺血时脚部破损会经久不愈合。

2. “摸”：一摸脚部毛细血管是否充盈。用手指按压脚背，若放开后无法恢复正常的红润，说明存在缺血；二摸第一脚趾和第二脚趾之间的足背动脉。若下肢动脉硬化闭塞，会出现脉搏的波动减弱，甚至完全消失。

3. “测”：肢体缺血会导致皮肤皮温偏低。测量皮温时，患者应平躺露出双脚，由医生或家人分别将手按在两只脚上，对比两只脚的温度，若其中一只脚温度明显偏低，则有缺血的可能。

小贴士：下肢动脉硬化闭塞症的患者切记不要热敷泡脚！热敷或热水泡脚会加速血液循环，使肌肉组织温度升高，增加耗氧量，加重缺血。若此时存在皮肤破损，引发感染后会导致肢体快速坏死，不光会截肢，还可能危及生命。