

收敛精气神、防秋燥、养脾胃

四种食材吃出“健康好个秋”

《黄帝内经》中讲，秋季容平，金秋时节最宜调节精气神。收敛精气神、防秋燥、养脾胃等，都是秋季养生的要点。在饮食方面，秋季应“少辛多酸”，适当滋补，多进食时令食材。只要食材选择适合，不仅可以品尝到最鲜美的味道，而且能顺时养生，达到事半功倍的养生效果，促进身体健康。本期，为大家推荐四种食材，虽非昂贵之物，却是最适合秋节食用的食材。

吃的好，未必健康，吃的对，才是身体最需要的。

A 滋补好物选秋藕



秋燥之时，以养阴清热、润燥止渴、清心安神食品为佳，藕就是符合要求的当令滋补好物。鲜藕生性偏凉，生吃凉拌不易消化，不适合脾胃虚寒者，推荐两款熟藕做法。

做法一：香煎藕片

藕刮去外皮横断面切片；辣椒面、五香粉、淀粉、孜然粉、食盐混合均匀；待油温七成热，藕片双面裹沾调料放入油锅煎至金黄；吸油纸吸去多余油脂装盘；撒上火麻上桌。

做法二：藕丝牛柳

藕去外皮，顺藕孔切丝；焯水一分钟捞出，凉开水中浸泡片刻；精牛肉切丝，加少许老抽、生抽腌制10分钟；待油温九成热，牛肉丝煸炒至汁水将干；加入藕丝快速翻炒；撒少许食盐、味精出锅。



B 鲜美不过时令鱼

秋刀鱼属于当之无愧的“秋令时鲜”，在日本沿海出产较多。每年9月份左右，秋刀鱼开始进入产卵期，这时鱼体内的鱼油特别多，肉厚甘香，鲜甜不腥。除了秋季，虽然其他季节也能吃上秋刀鱼，但一般比较瘦小，味道也较腥。判断秋刀鱼是否够新鲜有两个简单的标准：“晶莹透彻的双眸”和“蜡黄鲜亮的腭尖”。

秋季也是一部分鲑科鱼类的洄游时

节，这时也可以吃到肉质较好的三文鱼、大马哈鱼。此外，处于秋季洄游期的大黄鱼、小黄鱼也适合在秋天享用。

做法：生食盐烤皆可

最新鲜的秋刀鱼是可以生食的，鱼肉用米醋浸渍，配上嫩姜、青橘提味增鲜，最经典的吃法是整鱼连内脏一起盐烤，在其上面淋上柠檬汁或芥末酱汁，既美味又健康。

C 菌中之冠是银耳

银耳又称白木耳、雪耳，素有“菌中之冠”的美称。具有滋阴润肺、和血健胃、健脑提神、娇肤美容的功效，一般人群均可食用。作为营养滋补品，它适用于老弱妇孺和病后体虚者，还具有扶正强壮作用，并常用于治疗老年慢性气管炎等病症，对高血压、血管硬化患者，尤为适宜。

此外，银耳中还含有丰富的银耳多糖，食用银耳可以让水分长时间附着在组织黏膜上，保持黏膜的滋润，使大便也得以增加水分而润肠通便。银耳中含有丰富的维生素D可以促进人体对钙更好地吸收，孩子、老年人适当食用银耳，可以补钙。

需要提醒的是，银耳偶尔食用有清

肺、润肺、化痰的功效，这是银耳含有的黏液特有的功效，但食用过量会出现痰多的症状。所以，银耳不宜大量、频繁食用。因为银耳在胃肠中消化吸收比较慢，一般一周1到2次即可。一般一个人吃中等大小银耳的一半即可。

银耳浸泡宜用60℃左右的温水浸泡，将银耳根部朝上放在碗里，加入没过银耳的清水。银耳是最容易被菌类污染的食物，发泡时间一般不能超过4小时。用剪刀把泡发的银耳剪碎，煮的过程中更容易出胶。

做法：银耳百合杞子羹

银耳20克，百合20克，枸杞10克，蜂蜜适量；将银耳、枸杞子同入锅内，加适量水，用文火煮成浓汁后，加

入蜂蜜，再煮5分钟即可服用。滋阴补肾、益气和血、润肤安神。适合阴虚不足的失眠健忘、神疲气短之人。



D 补肺不妨选土豆

秋天对应着人体的肺脏。中医认为，调补肺脏适宜选用酸味食材，土豆归脾胃经，脾为肺之母，所以秋天吃点土豆有补肺的功效。

做法一：西红柿土豆莲子煲扇骨

西红柿500克，土豆500克，干莲子20克，扇骨500克。西红柿去皮，切成小块，土豆去皮切成小块洗净，锅内加水2500毫升，煮开后放入上述材料，文火熬煮1.5小时后下盐调味即可饮用。有健脾益气、止汗、敛汗的作用。

做法二：土豆怀山枸杞炖排骨

土豆100克，怀山100克，排骨100克，枸杞子20克。土豆及怀山去皮后切成小块，排骨斩件，用食盐和少许生油腌制片刻，放入土豆和怀山，加一碗水，同炖1小时后即可食用。对于脾胃虚弱、容易腹泻或感冒的人士十分合适，经常便秘的老人可将这道菜作为主食。这款食疗对于中风、高血压病人，有助于协同降压，预防再发中风。

需要提醒的是，土豆的升血糖指数较高，不利于调控血糖，因此糖尿病病人不适宜多吃土豆，尤其是煎炸土豆。

据新华网



维生素D成“网红”，它到底多有用？

维生素D在我们生活中很常见，近期有报道称维生素D缺乏与人体免疫功能异常、心血管疾病、代谢性疾病、自身免疫性疾病、肿瘤等密切相关。总而言之，上至老下至小，维生素D都有作用，一下子成为“网红”小丸子，它真这么神奇吗？

三方面来补充维生素D

专家称，维生素D的来源包括三方面：日光照射、天然食物和补充添加（强化食品、膳食补充剂、药品）。

日光照射：人体90%的维生素D是

来源于日光照射的途径，另外10%来源于食物，所以需经常晒太阳，保证足够的紫外线照射。为了避开剧烈日光晒伤，建议早上10时之前或者15时之后晒太阳，露出头脸部、双上肢、双下肢（暴露体表面积15%以上），日晒时间20—30分钟。

含维D的食物有很多

维生素D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉中、脱脂牛奶、鱼肝油、乳酪、坚果和海产品。

食物中含有的维生素D很有限，

因此维生素D补充剂是易被人们接受的，能确保适量维生素D摄入的方法。中国营养学会建议，0—64岁（包括孕妇、乳母）每天需补充400IU，65岁及以上每天补充600IU。

最后，专家提醒，虽然维生素D对人体很重要，但物极必反。如果补充过量的维生素D，会导致产生呕吐、恶心、食欲不振、便秘、体重下降、肾脏受损等不适反应。所以，已确诊维生素D缺乏的患者，需要在医生的指导下服用维生素D补充剂。

小贴士：哪些人缺乏维生素D

- 超重或肥胖、糖尿病、胃分流术的人群；
 - 肝病、肾病或消化道疾病，例如节段性回肠炎或乳糜泻；
 - 高纬度、生活在北部地区的人；
 - 晒太阳少的人；
 - 黑皮肤的人；
 - 年龄大于等于50岁；
 - 母乳喂养的婴儿以及青少年；
 - 限制动物性和奶制品摄入的人。
- 据新华网