

# 5大秋令食物 怎么挑怎么选

天气转凉,人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感,故应吃些有生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。同时,中医认为,肺与秋气的关系十分密切,因此应多吃有润肺生津作用的食物。当然,若想吃得好吃,首先要会挑选。

## 百合

百合有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

百合有鲜百合和干百合之分,鲜百合的感官要求是,柔软、颜色洁白、有光泽、无明显斑痕、鳞片肥厚饱满,无烂斑、伤斑、虫斑、黄锈斑。闻起来有淡淡的味道,尝起来有点苦。在超市买百合,要注意两点:一是袋内装的新鲜百合要有光泽,没有黑褐斑点,个大瓣厚、

质地细腻、外形好;二是打开后不能有怪味。

对于干百合的选购,人们往往以为越白越好,越大越好,其实这是不对的。干百合的颜色应该是白色,或者是稍带淡黄色或淡棕黄。另外,干百合应该是质硬而脆的,折断后的断面应该有角质状,比较光滑。而颜色过于白的干百合,有可能是用硫磺漂白过的。

## 山药

山药其特点是补而不滞,不热不燥,不论男女老幼、有病无病、体健体弱,都适合食用。

新鲜山药要挑选表皮光滑无伤痕、颜色均匀具光泽、不干枯、无根须者为佳。干燥山药要选颜色洁白、质地坚硬、具有亮泽

者为佳。整条的新鲜山药宜放置在阴凉干燥处,约可保存2~3个月。

用剩的小段山药,可用保鲜膜包裹好,再以报纸包好,置冰箱冷藏即可。但冰箱温度宜控制在10℃左右,不可过冷,以免冻伤。

## 莲藕

生藕,能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血。故有“暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老”的说法。

藕的质量以修整干净,不带叉,不带后把,不带外伤,质脆嫩,不蔫、不烂、不冻者为佳。藕因含水量多,一般采收后不宜长期贮藏。

## 栗子

栗子有健脾养胃、补肾强骨的作用。

挑选栗子要先观皮色,凡是红褐、紫、赭各色鲜明,带有自然光泽的品质一般较好,若外壳有蛀口、瘪印、变色或黑影等,则果实已经被虫蛀或者变质;其次用手捏,凡果实捏上去感到坚实的,果肉较丰满,若空软,则果肉已经干瘪;再以手掰,外壳光亮

不粘手,果肉不粘壳为优质栗子。

糖炒栗子十分讲究火候,要求火旺急炒,炒出的栗子又香又糯。真正的糖炒栗子在加工时应加入麦芽糖,这样炒出的栗子不仅外观有亮色且口感好,有一种特殊的甜味。一些商家炒栗子时为降低成本索性用生油代替,虽然外观亮泽,但不可能具备麦芽糖的那种甘甜味。

## 红枣

秋食红枣,是滋阴润燥、益肺补气的清补食品,如能与银耳、百合、山药共同煨食,效果更好。

超市里的大枣一般有散装和袋装两种。袋装枣可以看一下整体是否匀称,是否有坏的,是否干瘪,色泽是否正常等。散装红枣干燥,掰开枣肉不见断丝;颗粒大而均匀,果形短壮圆整,皱纹少而浅,核小,皮薄,肉质细实,甜性足,无酸、苦、涩味者为佳。

小枣以皮色深红,大枣以皮色紫红,新货有自然光泽,陈货有薄霜者为佳。具体挑

选方法是:看果形是否短壮圆整,皱纹少而浅,皮色是否符合本品种的要求,特别要注意蒂端有无穿孔或粘有咖啡色粉末,如有则表明果肉已被虫蛀,掰开后可看到肉核之间有一圈虫屑。手攥红枣,感觉坚实,肉质细;手感松软粗糙的则是未干透,质量较差;湿软而粘手的,表明很潮,不能久贮。剖开红枣,肉色淡黄、细实,没有丝条相连,入口甜糯的品质好;肉色深黄,核大,有丝条相粘连,口感粗糙,甜味不足或带酸涩味的品质次。

据新华网



## 四种贫血 你都分清了吗?

贫血,一个经常出现在我们生活中的词。每当你头晕、眼花的时候总能听到别人对你说这是贫血了。但,真的是这样吗?贫血到底是怎么回事?

贫血,用专业术语来解释就是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限的一种临床症状。

其中,血红蛋白浓度是判断贫血程度的主要标准,比如血红蛋白浓度>90g/L但低于标准值,为轻度贫血,60至90g/L为中度贫血。贫血的主要表现为脸色苍白、乏力、头晕、心率加快等症状。贫血越严重,症状也就越明显。

那为什么会贫血的症状呢?出现贫血,常见的有以下三大原因:

(1) 造血原料不足:比如因为缺乏铁元素导致的缺铁性贫血,缺乏叶酸、维生素B12导致的巨幼细胞贫血;

(2) 造血工厂故障:如再生障碍性贫血;

(3) 血细胞破坏过多:溶血性贫血、风湿性疾病引起的贫血。

基于以上原因,常见的贫血类型有以下四种:缺铁性贫血、巨幼细胞贫血、再生障碍性贫血、地中海贫血。

缺铁性贫血是指机体对铁的需求与供给失衡导致的,铁是人体必需的微量元素,是红细胞内血红蛋白生成的重要原材料。缺铁性贫血除了铁剂的补充外,三餐饮食也需均衡,在补铁的过程中,不可单一大量摄入某种食物。同时,咖啡、浓茶等会抑制铁的吸收,应限量饮用。

巨幼细胞贫血主要是叶酸、维生素B12缺乏引起的。治疗方法也很简单就是缺什么补什么,但需要注意的是维生素B12缺乏者或维生素B12与叶酸同时缺乏者,不能单独用叶酸治疗。

再生障碍性贫血,用通俗的语言来说,是骨髓不造血了。其主要表现为骨髓造血功能低下、缺血细胞减少和贫血、出血、感染。比如一些从事放射工作者、使用过多化学药物的容易患再生障碍性贫血。

地中海贫血,又被称为海洋性贫血,是一组遗传性小细胞性溶血性贫血。与缺铁性贫血不同的是,这类患者不能摄入过多的铁,否则容易导致体内含铁过多,从而对身体造成危害。

以上,大家对于贫血都有一个清楚的了解了吗?在日常生活中,贫血患者应该改善各种不良生活习惯,避免疲劳,提高机体免疫力;注意膳食平衡。

据新华社

## 关节炎病患者该怎样走出误区

### 应避免大运动量、长时间的体育运动

10月12日是世界关节炎日。专家提醒,关节炎要早预防、早诊断、早治疗,患者在治疗时应注意走出几个常见的误区,防止病情加重。

很多人认为关节炎病是老年人的“专属”,事实上,近年来,年轻人关节炎病的发病率也有所上升,过量运动或运动方法不当都有可能诱发关节炎病。

专家提醒,关节炎病的治疗首先不能过分依赖止痛药,止痛药只能暂时缓解疼痛,治标不治本。其次,关节炎病的治疗忌

见好就收。“许多患者凭感觉行事,疼痛稍有缓解就停止治疗,其实炎症或损伤并没有完全恢复,容易在短期内反复发作。”专家说。

对患有膝关节炎的患者,专家提醒,这样的患者在日常生活中,要尽量少走远路、少爬山、少拿重东西、干重活,避免关节受累。“膝关节炎患者还需要控制体重,减轻对膝关节的压力,我们提倡通过游泳来锻炼身体,这项运动既减肥,又不太伤膝盖。”专家说。

此外,有人误以为关节炎病是缺乏锻炼引起的,事实上,过量锻炼反而会加速关节的磨损和老化,对关节炎病患者来说,要避免大运动量、长时间的体育运动。

“还有人认为关节炎病是小毛病,不用治疗,这也是一大误区。”专家提示,虽然有些关节炎病有自限性倾向,靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈,但仍有很大一部分需要通过治疗才能取得更好的效果,及时就医才是重中之重。

据新华社