

秋天进补 避开这些误区



“秋天补一补,冬天少遭罪。”一些中老年人很重视秋天进补,食补药补齐上阵。但不少人容易走进误区,不仅没起到养生效果,还可能给身体添负担。主任医师王晓丽总结了下面这些秋天进补常见误区,看看你中招了没。

误区一

不管体质 别人补啥我也补

看到别人吃人参、阿胶补身体,自己也跟着吃?这可不行。比如容易上火的人,吃了温补的补品,可能会嗓子疼、流鼻血;肠胃弱的人,喝太多浓稠的滋补汤,反而会腹胀、没胃口。

中医讲究辨证论治,进补也需因人而异,根据个人体质选择合适的滋补方法和食材。比如,怕冷、手脚凉的人适合温和滋补,可以适当吃点羊肉、桂圆;容易上火的人适合清补,莲子、百合都是清补的佳品;体质弱的人则要慢慢补,别急于求成。

有人觉得吃点燕窝、阿胶进补效果好,却忽略了三餐的基础营养。其实,秋天进补,身边的一些普通食材就很好。比如适量吃润肺的梨、银耳,养胃的山药、南瓜,这些平价食材的效果往往比昂贵补品更实在。

误区二

补得越多越好 不管量

不少人觉得,秋天就得抓紧时间“猛补”,这样身体才能多一分“底气”过冬。但其实,“补得越多越好”是秋天进补最容易踩的雷,补过头了,身体反而会遭罪。

比如有人听说秋天吃羊肉好,就天天炖羊肉,没几天就嗓子疼得咽不下饭,嘴角还长了一堆小水泡;还有人觉得人参补,每天泡一大杯,结果鼻子里总觉得干得冒火——这都是补太急、太猛闹的;清补的药品食品也要把握量,如秋季吃少量梨可以



(CFP)

补肺润燥,吃多了反而会伤脾胃,引起胃胀不适。因此,在进补时,要把摄入量度和频次,过犹不及。

误区三

只想着补 忽略了润燥

秋天空气干燥,很多人只顾着补营养,却忽略了防燥。如果大量进食辛辣、温热的食物(比如羊肉、辣椒),会损耗身体津液,出现嗓子干、皮肤痒、便秘等问题。

为了防秋燥,进补时可以搭配点润燥的食物,比如炖肉时加块萝卜,煮粥时放把麦冬,既能补充营养,又能缓解干燥。

秋天干燥,比起大鱼大肉,喝点温润的茶、吃点软糯的羹汤,更适合给身体进补。推荐蜂蜜梨片茶等三款茶饮食疗方,做法简单,材料常见,既能润燥又能补营养,大家不妨试一试。(刘威)

【茶饮食疗方】

蜂蜜梨片茶

做法:梨1个、蜂蜜1勺、温水适量。把梨洗净切片(不用去皮),放进杯子里,加40℃左右的温水(太烫会破坏蜂蜜营养),泡5分钟后加一勺蜂蜜搅匀。

梨能润燥,蜂蜜温润,秋天嗓子干、说话多的时候喝一杯蜂蜜梨片茶,立马就觉得舒服了。

百合麦冬茶

做法:干百合5克、麦冬5克、冰糖少许(可选)。将百合和麦冬洗干净,放进杯子里,用开水冲泡,焖10分钟,觉得没味道可以加一点点冰糖。

初秋暑气未退,暑热扰动心神,容易心烦、睡不着,百合和麦冬能帮着安神润燥。

银耳莲子百合羹

做法:银耳1小朵、莲子5颗、干百合5克、冰糖少许。将银耳提前泡发撕成小朵,莲子去芯,和百合一起放进锅里,加适量清水,大火烧开后转小火炖40分钟,炖到银耳出胶,加冰糖调味。

银耳莲子百合羹是秋天常见的润燥食疗方,材料简单,功效实在,尤其适合应对秋燥带来的身体不适,预防咽干、咳嗽、流鼻血等症状。(蔡廷)

快乐厨房

三鲜荞麦炒面 锅气十足



荞麦炒面

夏末的余温还在舌尖留着清爽的余韵,秋初的清爽已悄然裹着谷物的香气而来。荞麦面自带一种清爽的口感,冷吃固然惬意,但美食达人汪洋更爱炒制的吃法,认为这样更能带来满满的幸福感。炒荞麦面的方子简单又百搭,最诱人的做法莫过于加入虾仁、牛肉片、胡萝卜丝和洋葱——热锅快炒,锅气瞬间升腾,香气扑鼻。

做法很简单:先把荞麦面煮到八分熟,鲜虾去壳开背,鲜香菇切薄片,嫩青菜洗干净,再打两个鸡蛋备用。起锅烧油,油热后把鸡蛋液倒进去,快速搅成金黄的蛋碎,盛出来备用;接着用锅里的余油,

把虾仁倒入锅中炒至变色,再放入香菇片一起炒香。

随后把沥干水的荞麦面倒进锅中翻炒,让每根面条都裹上油香,再淋两勺生抽、一勺蚝油,撒点盐和白胡椒粉调味,继续翻炒到面条油亮入味;最后把蛋碎、青菜一股脑倒进去,大火快炒几十秒,直到青菜变软变绿,就可以关火装盘啦。

夹一筷子送入口中,荞麦面的筋道裹着虾仁的鲜、香菇的醇香,还有青菜的脆嫩,每一口都层次丰富,连汤汁都让人想喝个干净——这碗鲜到“掉眉毛”的炒面,十分钟就能搞定,赶紧试试吧!(李尚)



LE HUO

