唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑……

秋季防秋燥 离不开这些食物

民生服务+ 热线 86757777

天气渐凉,气候干燥,人们很容易出现唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、鼻燥出血、大便干结、皮肤干燥瘙痒等诸多症状,这些“秋燥综合征”你都有吗。为了应对这种情况,在日常生活中要注意哪些方面呢?

多吃润喉去燥食物果蔬

首先,要注意补充水分。最好每天喝3—4杯、大约1500毫升的温开水,或淡盐水、蜂蜜水、菊花枸杞茶、金银花茶等。另外,还可每天补充一杯牛奶、豆浆,这样既补充了水分,也补充了人体需要的营养成分。其次,要注意饮食调理,主要包括以下几个方面:

饮食以清淡为主,少吃辛辣烧烤、麻辣烫等食品。

多吃些生津止渴、润喉去燥的新鲜水果,如梨子、山楂、甘蔗等。

多吃富含维生素的食物,如莲藕、苦瓜、胡萝卜等。

多吃含钾的食物,如玉米、莴苣、鲤鱼、黄鳝、瘦猪肉、牛肉、海带等。

多食秋季养生粥,如银耳莲子粥、银耳百合粥、银耳雪梨粥等。

做深吸气锻炼肺部机能

要加强运动调理。适量运动能够促进血液循环,增强抵抗力。

经常按摩鼻部可防伤风、流涕,缓解症状。

常做深吸气,有助于锻炼肺部的机能。

常做捶背端坐运动:腰背自然直立,两手握成空拳,反捶脊背中央及两侧,各捶3遍。

做耐寒锻炼,如冷水洗脸、冷空气浴、户外步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。但锻炼时要因人而异、量力而行,不可强力而为之。

合理安排作息时间

要注意生活护理。适当洗澡,但不要过度。秋天干燥,可用一些护肤霜、蛇油膏等滋润皮肤,防止干燥失水,可适当地使用空气加湿器来调理一下。

注意精神调理。合理安排作息时间,保证充足的睡眠,保持良好状态。

链接

秋季“润”养 交给一碗靓汤吧

眼下,正值初秋时节,此时饮食应当注重“清”“润”,切不可过早进补,以免加重秋燥。可以多喝些清热、生津、养阴的汤水。小编给大家安利几款“润”秋靓汤,好喝又滋补,来吧~喝起来!

沙参玉竹老鸭汤

鸭肉味甘、性微凉,能补阴益血,清热健脾,正是这个季节用来煲汤的绝佳食品。沙参润肺清心、益胃生津;玉竹可养阴润燥、除烦止渴;百合清肺润燥、滋阴清热;麦冬可养阴生津、润肺止咳;对于咳嗽和支气管疾病有很好的食疗效果。

【材料】鸭肉半只、沙参15克、玉竹15克、麦冬8克、百合12克、红枣少许、姜2片、枸杞少许、盐适量。

【制法】以上食材洗净后,一同入煲,加水适量,大火煮沸后,转成小火煲2小时,加盐调味即可。

川贝枇杷鹧鸪汤

川贝有润肺止咳、化痰平喘的功效;枇杷叶可清肺气、降肺火、止咳化痰;鹧鸪肉有化痰下气的功效。此款靓汤滋阴润燥、化痰止咳。

【材料】猪瘦肉200克、鹧鸪300克、猪骨1块、川贝12克、枇杷叶适量、盐少许。

【制法】鹧鸪宰杀后洗净切块,其余食材洗净后一同放入煲中,加水适量,大火煮开后,小火煲2至3小时,出锅前加盐调味即可。

白果腐竹糖水

白果美容,腐竹补气血,再放点鸡蛋或者鹌鹑蛋增加口感。对女性朋友来说此款靓汤营养美味、滋阴养颜、清热润燥。

【材料】白果75克、腐竹40克、鸡蛋2个、冰糖适量。

【制法】白果去壳,放入锅中加水煮开。腐竹用水泡开后切段,鸡蛋打散备用。将白果放入锅中,加水适量,大火煮沸后改小火煲30分钟,加入腐竹,再煮15分钟,倒入鸡蛋,最后加入冰糖调味。

雪梨马蹄椰汁露

马蹄有生津止渴、利肠通便、清肺化痰的功效;雪梨则润肺清燥、止咳化痰、养血生肌,两者同食可清肺润燥、甘凉生津。适合肺燥阴伤、咽干口渴之人,男女老少皆宜。

【材料】雪梨100克、马蹄100克、椰浆350ml、冰糖适量。

【制法】雪梨和马蹄洗净后去皮切粒,放入锅中,倒入椰浆和适量清水,大火煮开后改中火煮5分钟,最后加入冰糖即可。

乌梅银果排骨汤

乌梅味酸,入肺经功擅收敛肺气,且能生津,是固涩养阴的佳品。银耳味甘质润,可滋阴润肺,益胃生津,对秋燥症颇具疗效。配上润肺止咳的南杏仁,全汤清润可口、健脾开胃、生津润肺。

【材料】药用乌梅15克、银耳1/4朵、苹果1个、南杏仁10克、排骨500克、生姜3片。

【制法】将材料洗净,银耳提前清水泡发,撕成小朵,苹果削皮切块;排骨斩大件,焯水;汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,大火煮沸后转小火煮1小时,食用前调味即可。

秋季多喝汤 好处有哪些?

1.秋天多发呼吸道疾病,常喝汤能补肺润气,减少呼吸道感染的几率,提高免疫力!

2.俗话说“一秋肾三虚”,一年当中,秋天最容易出现肾虚的季节,多喝汤能滋阴补肾。

3.秋天干燥,粉尘和花粉等的刺激下,人易口干眼干,皮肤骚痒,这时候喝汤能补脾虚,从而使脾产生津液,润泽全身。

关于喝汤 这些tips你需要知道

在家熬汤时,要控制油、盐、糖的量,尤其是“三高”人群。

另外,痛风患者不适合饮用浓白的汤,鱼汤也需浅尝辄止;胃酸多者不建议大量喝鸡汤、骨汤,因为它们有促进胃酸分泌的作用;胆囊疾病患者需要控制脂肪和胆固醇摄入,最好少喝浓汤,或撇去浮油再喝。 (综合新华社)

鸡蛋煮老了有“黑膜”吃了会致癌吗?

鸡蛋是一种富含营养的食物,但近来鸡蛋却被扣上了“致癌”的帽子,“蛋黄上的黑膜能致癌,几十年煮鸡蛋的方法都错了!”这样的推文在朋友圈疯传,很多网友说看了后煮鸡蛋都得掐着秒表。那么,对于正常人来说,鸡蛋煮熟后蛋黄上的那层“黑膜”吃了真的致癌吗?

蛋黄上的“黑膜”其实是硫化铁

“那层黑绿色膜其实是硫化铁。”南京市第一医院主治营养师戴春说,鸡蛋中含有丰富的蛋白质,一个普通大小的鸡蛋中大约有7g左右的蛋白质,在鸡蛋长时间加热的过程中,蛋白质中的氨基酸容易被分解,进而产生硫化物,而蛋黄中含有非常活跃的铁元素,当硫化物与蛋黄中的铁元素反应后,变成硫化亚铁。

这种物质产生后,原本应该是金黄色的蛋黄就变成了青灰色甚至是黑绿色的蛋黄,颜色程度取决于煮鸡蛋的时间。

无毒不致癌,但小宝宝别吃

很多人一听硫化物,就会联想到硫酸等化学用品。戴春表示,其实很多含硫化合物都是人体维持正常功能所必需的。

像硫化铁,本身无毒且不溶于水,不易被人体吸收,吃了也会通过粪便排到体外。其次,100克鸡蛋中仅含7毫克铁,因此形成的硫化铁只能用微量形容,不至于有毒性,不会影响生长和智力发育,更谈不上致癌。

但需要提醒的是,这样的蛋黄被吃进去后,不容易被吸收,因此对于小宝宝尤其是刚添加辅食的六七个月大婴儿是不适宜的。戴春介绍,因为母乳中的铁含量不是很充足,小宝宝需要额外补充铁,所以一般建议刚添加辅食的小朋友吃的鸡蛋不能煮太老,尽量能保证蛋黄是金黄色,这样铁还是留存在蛋黄里,易于宝宝吸收。

相比煮太久,溏心蛋更不建议吃

如果实在担心蛋黄上的黑膜会影响健康,那煮鸡蛋的时候就控制一下时间,通常煮的时间越长,“黑膜”越多。戴春建议,鸡蛋放在水中,用大火煮开水后,关小火再煮上3—4分钟即可,取出后快速用冷水“冰”一下,基本上蛋黄就是熟了的。

“相比煮太久的鸡蛋,我们更不建议吃流心蛋,也就是大家平常说的溏心蛋。”戴春表示,很多人爱吃溏心蛋,一是迷恋风味,二是认为生吃鸡蛋营养价值更高,但其实熟鸡蛋比生鸡蛋蛋白质吸收率更高,其中有些营养物质必须是煮熟后才能食用的,因此对小朋友以及一些肠胃道功能比较弱的人,尤其不建议吃溏心蛋。另外,鸡蛋一生下来就被鸡窝的沙门氏菌包围,用水清洗也不可以,因为沙门氏菌需要高温才能杀灭。

(据金陵晚报)