

“春捂秋冻”“秋瓜坏肚”“贴秋膘”……

秋季养生的这些陈年老梗真的科学吗?

古语云“春夏养阳,秋冬养阴”,秋季是一年中调养身体的好时节。于是,很多人想趁此时滋补下身体,但秋季养生究竟该怎么养?“春捂秋冻”“秋瓜坏肚”“贴秋膘”……这些流传多年的秋季养生方法科学吗?秋季养生的正确打开方式是什么?本期养生为读者送上一份秋季养生的“避坑”指南。

“春捂秋冻”强体质?

真相:并非所有人都适合冻

秋分一过,“一场秋雨一场寒”,实现了气候从热到凉的转变。不过,此时很多人因为一句“春捂秋冻,不生杂病”,不急着添衣,认为冻一冻才更健康。那么,这种做法有科学依据吗?

营养师专家熊睿说:“民间素有‘春捂秋冻’的说法,‘秋冻’的意思是秋季气温渐渐转凉,不要过早过多地增加衣服。初秋时节,暑热尚未退去,过早过多地增加衣服,一旦气温回升,出汗着

风,很容易感冒。而随着气温下降,冷空气对人体进行适当的刺激,可提高机体对低温的适应能力。”

虽说“冻冻”有一些好处,但熊睿提示,“秋冻”也要因人而异。

“‘秋冻’这种养生方法,更适合青壮年或体质较好的人,而那些身体素质较差、患有基础类疾病的人,以及老人和儿童,还是应根据气温变化,及时增减衣服,千万不要一味地追求‘秋冻’。特别



需要注意的是,秋季不宜赤膊露体,以防着凉感冒。”熊睿说。

“秋瓜坏肚”伤肠胃?

真相:适量食用无大碍

民间素有“秋瓜坏肚”的说法,认为秋季天气转凉后,由于一些瓜类食物比较寒凉,食用它们会影响人体肠胃功能。那么,事实真是如此吗?

“‘秋瓜坏肚’有一定的道理。”熊睿表示,夏季高温导致食欲变差,人们可能会多进食一些瓜果、冷饮等寒性食物,以达到防暑降温的目的。从中医角度来讲,如果过多摄入寒凉的食物,经过一个夏天,脾胃可能会受到一定程度的影响。进入秋季,天气比较干燥,很多人通过食用瓜果

来补充水分,而常吃的瓜果均属寒凉性质,若过多食用,易引发胃肠道类疾病。

“其实,大家不要过于恐惧‘秋瓜’,不是说秋天就完全不能吃瓜果,只不过要适量,不要食用过多。”熊睿说。

此外,熊睿提示道,秋季要格外注意食用瓜果的品质,小心吃了变质的瓜果。

秋季是适合细菌生长、繁殖的季节。人体经历了炎热的夏季之后,抵抗力有所下降,各种病菌容易乘虚而入,食用不洁或变质

的瓜果,易引发肠道疾病。

病菌是如何趁虚而入的呢?熊睿表示,表面有破损的瓜果,最容易被污染,这种瓜果应该扔掉。因为水果表面有破损时,就说明微生物已通过果汁渗透到果肉,其中含有大量的微生物及其他有害物质,只是肉眼无法辨识,一旦吃下肚,很容易引发胃肠疾病。

“建议大家秋季生吃瓜果,一定要选品质好的,同时要讲究卫生,把瓜果清洗干净再吃,小心病从口入。”熊睿提示道。

夏去秋来需“贴膘”?

真相:没必要刻意进补

“贴秋膘”是我国的一种传统习俗。一般是在立秋这天,人们习惯用吃炖肉的方法,把夏天身上掉的“膘”给补回来,称之为“贴秋膘”。

“夏季天气比较炎热,人们的食欲普遍受到一定影响。立秋后,天气转凉,人们的食欲也开始变好,希望多吃一些,以补充夏季的消耗,并为过冬做准备。但其实,随着人民生活水平的提高,物质生活日益丰富,我们没有必要刻意地去‘贴秋膘’。”熊睿解释道。

“并非所有人都适合‘贴秋

膘’,若真要‘贴秋膘’,也要‘贴对膘’,特别是老年人,否则适得其反。”内分泌科专家宋丽认为,立秋后适当“贴秋膘”进补,可以提高人体的脏器功能,但要因人而异。对于老年人、儿童、胃火旺或肥胖者,以及患有心脑血管疾病的人群,高蛋白、高脂肪的摄入一定要适量,否则容易“上火”或造成消化不良。

宋丽说,如今普通人基本上不存在营养不足的问题,若再多食用肉食,不但不易消化,过多的脂肪、糖类物质反而会使身体不堪重负,引发心脑血管、代谢等方

面的一系列问题。

“需要注意的是,秋季进补要循序渐进,不可操之过急。因此,立秋进补应以‘平补’为主,尤其胃肠功能虚弱的老人和小孩,喝点清淡易消化的养生粥更有益于身体健康。”宋丽建议。

宋丽说,脾胃虚弱者,高血压、冠心病、脑血管疾病、糖尿病和高尿酸血症患者以及原本就体型偏胖的人群不适合“贴秋膘”。老人、儿童等特殊人群由于消化功能较弱,在进补前应注重消食,不妨适量吃点山楂。

延伸阅读

秋季养生讲究“御凉防燥”

中医历来有秋季养生的传统,根据中医理论,秋季主燥,同时深秋时节天气转凉,因此熊睿认为,秋季养生主要是针对凉和燥,要做到“御凉防燥”。

具体来看,秋季养生,需要从“食”“情”“动”三方面着手。

饮食方面,秋季是丰收的季节,多种蔬菜、水果上市,可适当吃一些新鲜的水果,如苹果、梨、橘子等。另外,莲藕、冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子等蔬菜以及各种菇

类,也很适合进食。它们既可润肺,又能调理脾胃。

“身体虚弱、消瘦、食欲不好的人,在这个季节,建议常吃银耳。”宋丽说,银耳含有多种氨基酸和维生素,具有补胃、润肺生津、提神、养胃等功效,是传统补品。若有干咳少痰、咳血等症状的人,此时建议吃点燕窝,可养阴润燥、益气补中。

情绪方面,秋季是抑郁症的高发期,要格外留意情绪变化。“中

医认为,七情不畅,百病丛生。秋季是抑郁症、焦虑症多发的季节,调解情绪也是秋季保健的重要方面。开朗乐观的处事态度,对于预防抑郁症、焦虑症的发生与复发,有很重要的意义。”熊睿说。

而在运动方面,熊睿认为,秋季运动量不宜过大,尤其是老年人、儿童和体弱者,不宜出汗过多,损耗阳气。对年轻人而言,爬山是不错的选择,中老年人则可以选择慢跑或者散步。 张磊

牛奶含有丰富的营养物质,被誉为“白色血液”,是许多人早餐必不可少的食物。然而,人们对牛奶的认知也存在误区。今天,我们就来盘点一下那些常见的认知误区。

空腹不能喝牛奶?

空腹状态下喝牛奶,牛奶中的脂肪和乳糖可以提供能量,并不会造成蛋白质的浪费。而且,空腹喝牛奶并不会伤胃,反而有利于胃部健康,因为牛奶中的乳清蛋白具有抗微生物感染及控制黏膜炎症的作用。不过,因为个体有差异,对于那些乳糖不耐受的人而言,空腹喝牛奶容易加重乳糖不耐症的症状,容易出现腹胀、腹泻等不适现象。对于这一类人,建议在饮用牛奶时搭配其他食物,这样可以减少乳糖不耐受的症状,营养吸收也会更多、更均衡。

牛奶敷脸能美白?

其实,牛奶并不富含特殊的美白成分,其所含的蛋白质分子比较大,不能直接经过皮肤被吸收。因此,用牛奶敷脸并不能达到美白效果。牛奶敷脸的好处最多是冷湿敷本身的湿润、降温效果,可以使晒后皮肤的毛细血管收缩。另外,直接用食品做面膜容易滋生细菌,还存在导致皮肤表面正常菌群失调的风险。

牛奶煮沸后会损失营养、生成有害物质?

网传“牛奶煮沸会使蛋白质‘烧焦’,生成糖基氨基酸,不易消化吸收,还会影响身体健康”。事实上,所谓的“蛋白质烧焦”,其实是蛋白质中的氨基酸与乳糖发生美拉德反应,“果糖基氨基酸”就是美拉德反应的产物之一。在日常经验中,通常把牛奶加热到沸腾,也不会见到颜色变深、出现“焦糊味”的状况,这意味着美拉德反应发生的程度微乎其微。此外,通过正规渠道购买的牛奶,不管是巴氏鲜奶还是常温奶,都没有必要加热到高温,不过如果消费者要加热煮沸吃,也不会对身体有害或者损失多少营养。

袋装牛奶可以用微波炉加热?

不少人习惯将牛奶加热的习惯,也有人将牛奶连同包装袋放进微波炉中加热。实际上,袋装牛奶之所以有长达数天、一个月甚至几个月的保质期,是因为其包装选用的是含有阻透性的聚合物或是含铝箔的材料。虽然这两种包装材料都是安全可靠的,但是也存在一个安全使用问题。聚合物材料的主要成分是聚乙烯,在温度达到115℃时就会发生分解和变化,而且它不耐微波高温,所以这种包装的袋装牛奶不能放入微波炉中加热。而铝箔属金属性材料,微波加热会着火,所以也是绝对禁止微波炉加热的。

不过,一般的牛奶包装材料只要在100℃以下都不会产生问题,如果袋装牛奶需要带袋加热,可以用100℃以下的开水烫,使牛奶温热。如果需要用微波炉热奶,则必须倒入微波专用容器再进行加热。

喝牛奶,这些『常识』不可信