



秋季,人体可能产生诸多不适,其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁、秋泻这四大表现。除了调整生活方式和心态,适当的饮食也可以帮你对抗“多事之秋”。

用食物对抗“多事之秋”

秋燥 补够水和维 A

很多人一进入秋天就皮肤干燥、紧绷、脱皮。尤其在北方地区,秋天气候干燥,湿度比夏季降低,而且风比较大,皮肤水分容易丢失。日渐寒冷的天气还会使得皮脂腺和汗腺活动减弱,带来皮肤干燥的烦恼。

除了天气原因,饮食上的一些不良因素也会造成秋燥。首先是水喝得不够或不对。很多人喝水不足,一天也喝不上两三杯,这就可能导致身体缺水,进而表现在皮肤上。建议秋季早晨起床后喝一杯温水,白天要喝够8杯水,别等口渴再喝。秋季适合喝淡蜂蜜水,其中富含果糖,是一种亲水物质,吸湿效果好,可以延缓水分的吸收速度,长时间滋润咽喉和胃肠道黏膜。其中以不容易结晶的天然蜂蜜,比如荆条蜜、槐花蜜等为佳。

其次,多吃水果,尤其是富含果糖的葡萄、梨、香蕉、柿子等。水果是一种亲水食物,能长期滋润身体。此外,银耳中富含银耳多糖,燕麦中含有β葡聚糖,熬成银耳汤、燕麦粥,都是很好的补水食物。

再次,维生素A是上皮组织合成和修复所必需的物质,如果缺乏就会导致皮肤黏膜分泌的黏液和皮脂减少,引起表皮干燥、角质化。秋季可以适当吃些橙黄色和深绿色的蔬菜(胡萝卜、南瓜、地瓜、菠菜、芥蓝、地瓜叶等)、动物肝脏、动物肾脏、深海鱼、蛋黄等富含维生素A的食物。

最后,少吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等辛温燥热之品,以及油炸、肥腻、太咸的食物,可以减少水分消耗,让皮肤更滋润。

秋愁 常吃五类食物

秋风秋雨愁煞人。立秋开始,日照时间很明显变短了,人的情绪难免消沉低落。

大自然中逐渐草木枯萎,花叶凋落,往往使人触景生情,多愁善感。特别是独居的老人、工作辛苦的上班族,常会在秋季傍晚时分备感凄凉,产生忧郁、悲伤等负面情绪。而临床上也发现,秋季抑郁症患者就诊和复发的都不在少数。

要想打败“秋季抑郁症”,不妨给自己补充些“快乐营养素”。第一,镁可以调节大脑中5羟色胺的含量,而后者是一种重要的“快乐神经递质”,可调节情绪。菠菜、油菜、油麦菜等深绿色叶菜,各种坚果以及香蕉、柑橘、葡萄干、玉米、蘑菇、洋葱等,都富含镁元素。

第二,维生素B缺乏会令人情绪沮丧、思维迟钝,是抑郁症发病的潜在机制,而这在中老年人群中

更明显。秋天不妨多吃点富含维生素B的粗粮,比如燕麦、大麦、小米、大黄米、黑米、红豆、绿豆、豌豆等。可以常吃杂粮米饭、红豆薏米粥、小米稀饭等。瘦肉和动物内脏也是维生素B的来源,可以适当吃一些。

第三,欧米伽3脂肪酸可以激活大脑,对抗抑郁风险。深海鱼是最好来源,建议每周吃一次。三文鱼刺身、金枪鱼沙拉、沙丁鱼罐头都不错。

第四,锌有助于缓解抑郁。研究发现,抑郁患者体内的锌比正常人偏低。大家可以适度通过饮食补锌,降低秋愁风险,包括花生、核桃、开心果、杏仁、榛子、腰果等坚果,贝类海鲜、动物肝脏、瘦肉等。

第五,泛酸缺乏可导致疲倦、忧郁、失眠等症状。香蕉、粗粮、麦芽、动物肾脏与心脏、绿叶蔬菜、鸡肉、牛肉、鲑鱼、干银鱼、芝麻酱、花生仁、鲜蘑菇、紫菜等食物都可以补充泛酸,有助缓解秋愁。

秋乏 增加优质蛋白

“春困秋乏夏打盹儿”,人在秋天总觉得浑身没劲,老是睡不够,绵绵不绝的困乏影响学习和工作效率。

中医认为秋主燥,燥热耗气伤阴,导致四肢无力,神疲懒言。此外,“苦夏”时节因食欲不振导致的营养失衡,也是秋乏的诱因之一。比如,蛋白质摄入不足会让人浑身乏力,B族维生素缺乏会影响神经系统运作,进而导致精神疲劳和倦怠;大量出汗导致钾丢失,人的精力、体力就会下降;饮食不均衡导致钙缺乏,会减弱骨骼肌的收缩功能,人体就会感到疲乏无力。另外,过分“贴秋膘”,胡吃海塞,摄入过多脂肪会使血脂升高、血液流速下降、供氧功能降低,而心脏也会代偿性地增加收缩力。这时人不但容易困倦,稍一剧烈活动还会增加心脏负荷从而加重疲劳感。

为了缓解秋乏,首先,秋天的菜单里应尽量保证每餐都有肉(鱼)、蔬菜、全谷物,其中,地瓜、燕麦等可以补充碳水化合物,为大脑供能;适量增加优质蛋白的摄入,如鸡蛋、乳制品、豆制品等;注意三餐定时、定量。

其次,还是要注意补水,尤其是早上起床时喝一大杯温水,能促进新陈代谢,为身体注入活力。在水里放些蜂蜜、柠檬等,既能润燥又能补充多种营养素。

最后,适当补充一些“能量元素”。镁是“生命激活剂”,适度吃些坚果、种子、甜菜、菠菜等,可起到提神效果;莫名疲惫的人可多吃乳类、蛋黄、豆制品、绿叶菜等,补充钙元素;含钾丰富的食物,如小米、红豆、鲜豌豆、芹菜、菠菜、海带、紫菜等可以增加活力;总是情绪低落、疲劳、打瞌睡的人可多吃红豆、绿豆、燕麦等粗粮以及动物肝脏,补充B族维生素。

秋泻 喝粥羹少吃渣

腹泻是秋季高发的疾病之一。这是因为,入秋以后,逐渐下降的气温适宜一些致泻病原微生物的生长,如果人们吃东西清洗不干净或者没有加热透,就很容易导致细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病。

如果出现腹泻,就要在饮食上加以注意。

第一,腹泻期间要吃容易消化的食物,最好是“低脂肪少渣半流食”,比如大米粥、小米粥、蛋花汤面、山药莲子糊、藕粉羹等。还可以适当补充富含蛋白质的食物,比如蛋羹、不太凉的酸奶、鱼糜等。

第二,不要吃甜食和高脂肪食物。甜食中的蔗糖要在小肠中消化,肠道发炎时,消化蔗糖的“蔗糖酶”合成减少,于是大量不能消化的蔗糖在肠道会造成脱水,带来腹泻、腹胀等不良反应。脂肪含量高的蛋糕、曲奇派、油条、香肠、烤串等,则会给胃肠道

带来负担。

第三,最好吃蒸煮、炖、余的食物,不要吃爆炒、油煎、油炸食物。避免使用各种刺激性调味品,如辣椒、芥末、黑胡椒等。

第四,不能生吃水果蔬菜,尤其是带有细小种子能有效促进肠道蠕动的草莓、桑葚、猕猴桃、火龙果等水果,以免摄入过多的膳食纤维,加剧腹泻。果蔬最好用榨汁、打浆的方法,把渣子滤去。

第五,牛奶、豆浆尽量别喝。肠道发炎时,乳糖酶分泌减少,牛奶中的乳糖得不到分解,会刺激肠道,加重症状。豆浆中的低聚糖会促进肠道蠕动,也会加剧腹泻。

此外,预防秋季腹泻还要做到不吃过于寒凉的食物;剩菜剩饭吃前先加热透,避免误食腐败食物;生吃水果蔬菜时要洗干净。