

秋季时令水果怎么吃更养生?

“秋吃果,胜吃药”,眼下正是各种秋季水果成熟上市的时候,这些大自然的馈赠不仅味道甘美,更蕴含着丰富的营养价值和药用功效。俗话说:不时不食,吃东西要讲究应时应季,水果也一样,今天就为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃更养生。

01 梨:润肺止咳的“天然甘露”



梨自古就有“百果之宗”的美誉,立秋后正是各种秋梨大量上市的好时节。

1. 含水量超高

梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

2. 有润肠通便的作用

除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒雪梨,它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。

值得注意的是,吃梨也要控制好量,因为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

3. 饭前吃有助于控制食欲

梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲;在餐桌上,梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

02 葡萄:补气血的“水晶明珠”



俗话说“秋葡萄夏西瓜”,立秋后的葡萄糖分最足,正是一年中最好吃的时候。葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都有对人体有益的成分。

1. 葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物质,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

2. 葡萄中还有一种重要营养素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

3. 从营养的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

03 石榴:抗氧化“红宝石”



石榴这东西,古人叫它“多子多福”的吉祥果,不光寓意好,营养价值也是一等一的。石榴的维生素C含量相当丰富,远高于苹果等常见水果,而石榴中含有独特的安石榴苷,这种强效的抗氧化成分能够有效对抗自由基,有助于维护皮肤健康,延缓衰老进程。

石榴可以直接掰开食用果粒,也可以榨汁饮用,还可以把石榴籽与蜂蜜调匀食用,清热降火,对秋季容易出现的口舌生疮有缓解作用。

04 鲜枣:“天然维生素丸”



秋季是鲜枣大量上市的季节,这种被誉为“天然维生素丸”的水果,在传统养生文化中占有重要地位。

鲜枣的维生素C含量极为丰富,每100克可达200-400毫克,远超柑橘类水果,堪称水果中的维C之王。

此外,鲜枣还含有丰富的环磷酸腺苷,这种物质对于增强心肌收缩力、改善心血管功能有积极作用,特别适合在季节交替时节食用。

选购鲜枣时,要挑选果皮光滑、色泽鲜艳的品种,这样的枣子不仅口感更佳,营养价值也更高。

每天吃个五六颗就够了,吃多了容易上火,血糖高的朋友更要控制一些,最好在上午吃,这样有一天的时间来消化。

1. 维生素C含量比柠檬高近十倍

枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

2. 富含多种维生素和矿物质

除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

3. 含糖量高,热量堪比米饭

需要注意的是,枣的含糖量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

05 柿子:润肠通便的“果中圣品”



在传统中医典籍中,柿子被誉为“果中圣品”,不仅味道甘甜,更有清热润燥、健脾润肠的功效。

柿子富含果胶、有机酸和膳食纤维,这些成分对于促进肠道蠕动、改善便秘有良好的效果。

一定要选择完全成熟、去皮后食用的柿子,每天1-2个柿子比较合适,脾胃虚寒的人可以选择柿饼,或者将柿子与温性食材,比如山药一起煮食。

* 秋季饮食小贴士:

1. 推荐黑芝麻、莲子、百合等滋阴润肺的食药物质

秋季来临,按照传统的观点,这段时间的饮食,还应当注意滋阴润肺,可以适当吃一些具有滋阴作用的食药物质,如黑芝麻、莲子、百合等,少吃辛辣、煎炸、油腻的食物。

2. 避免再摄入太多冷饮以免刺激肠胃

需要提醒大家的是,在我国北方,初秋的早晚凉意渐浓,昼夜温差加大,空气湿度逐渐降低,气候也变得干燥起来,大家对夏秋之交的冷热变化还没有完全适应,呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等疾病在这个时候也容易找上门。在南方地区,秋老虎仍然威力不减,大家还要继续在酷热当中度过一段时间。在这段时间千万不要大意,不要再像过夏天一样摄入太多的冷饮,以免刺激肠胃,进而影响身体按照自然气候规律进行自我调适。