

脾虚者 胃火旺盛者 老年人及儿童

“贴秋膘”多吃健脾胃食物



立秋，是“二十四节气”的第十三个节气，秋季的第一个节气。我国民间有“贴秋膘”的习俗，但是专家指出，立秋“贴秋膘”要因人因地因时而异，否则不但起不到保健的作用反而有害健康。

专家介绍，经过一个漫长酷暑的煎熬，人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养损耗不少。适当“贴秋膘”有益于恢复体力，但是若贴补过分，相对运动不足，消耗的热量过低，则易导致肥胖。在立秋后的饮食中，人们应选择适宜秋季吃的蔬菜，如豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、

莴笋等，这些都是营养丰富又不容易发胖的蔬菜。

“贴秋膘”最早传于北方，这与北方的气候有关。而江南立秋后，天气不会马上转凉，暑湿还比较重。这时人的脾胃功能仍然不是很好，如果此时“贴秋膘”会加重脾胃的负担，导致湿热积聚在胃肠中，反而更容易诱发感冒、便秘。

以下三类人“贴秋膘”要悠着点

●脾虚者 脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄，这类朋友进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如茯

苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥，因此，若用上述食物煮粥食用，疗效更佳。

●胃火旺盛者 平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友，日久易化热生火，积热于肠胃，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类朋友进补前一定要注意清胃中之火。适量摄入苦瓜、黄瓜、冬瓜等，待胃火退后再进补。

●老年人及儿童 由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀。因此，在进补前应注重消食，不妨适量吃点山楂等消食、健脾的食物。

当季菜谱

喝莲藕解暑汤可清心安神

材料：莲藕150克、绿豆35克。

做法：将莲藕去皮、洗净、切块，绿豆淘净备用。锅中倒入适量清水，下入莲藕、绿豆煲至熟，

放入食盐后，即可出锅食用。

功效：莲藕润燥止渴、清心安神，绿豆消暑益气、止渴利尿，此汤能起到清热解暑、清心安神的作用。

天热生痱子喝绿豆薄荷汤

材料：绿豆50克、金银花15克、薄荷5克。

做法：将绿豆加适量水煮熟，再加金银花一同煮沸，最后放入薄荷，煮片刻即可。

功效：绿豆性凉，味甘，

可清热解毒。金银花性凉，味甘，可凉血止痒。研究表明，金银花具有抗炎的作用。薄荷性寒，味辛，可清凉透疹，配合绿豆加强清热、解毒的作用。

体虚多汗试试乌梅蜂蜜饮

材料：乌梅20克、黑豆30克、浮小麦60克，蜂蜜适量。

做法：以上材料洗净后放入锅内，加入适量清水，煎浓汤，去渣取汁，依据个人口味

调入蜂蜜即成。每日1次。

功效：宁心安神、敛汗止汗，适用于体虚所致自汗、盗汗。

(本版综合)

枣庄日报社 宣

保护未成年人
相伴健康成长