

# 立秋进补,去你身边的菜市场买这些就够了

立秋,是二十四节气中第13个节气,秋季的第一个节气,秋季为人体最适宜进补的季节之一,可以在冬季到来之前,减少病毒感染的旧病复发。

其实立秋进补的食材并不复杂,在菜市场里就能找到这些平价又滋补的蔬菜,一起来看看都有哪些吧。

## 莲藕

有句谚语说:“荷莲一身宝,秋藕最补人”。莲藕的营养价值和药用价值都很高。莲藕食用方法“生熟两相宜”。藕味甘寒,能补中养神,还能清热、凉血、散瘀、止血,因此生藕对肝火旺的人大有裨益。同时,熟莲藕又能健脾养胃。

莲藕排骨汤:锅中烧沸水,下入排骨,加入姜片、料酒焯煮2分钟左右,取出用清水冲去浮沫,并沥干水分备用。莲藕洗净去皮切滚刀块备用。取汤锅放入足够量的水,加几块姜片,一勺料酒下排骨,大火至汤滚后小火炖20分钟。加入莲藕煮开后,加入盐、胡椒粉提味,小火煮20分钟即可关火。莲藕排骨汤,健脾开胃,很适合脾胃虚弱的人滋补养生。

## 茭白

秋季进补应选用“防燥不腻”的平补之品。茭白正好具有这类作用,茭白还有清热除烦、通大小便作用,尤其利尿。现在天气炎热,容易出汗,尿液就会少,容易引发尿路感染。这个时候吃些茭白利尿就很重要了。

油焖茭白:炒锅烧热放油转小火,放入茭白煸炒,上盖焖约30秒左右,翻炒一下继续焖,重复4-5次使茭白表皮起皱。放适量盐,少量生抽、糖,少量老抽翻炒均匀,上盖焖1分钟左右上色入味,淋上麻油翻炒,香喷喷的油焖茭白就出锅啦。

## 茄子

民谚有:立夏栽茄子,立秋吃茄子。立秋正是吃茄子的好时候。在这个季节吃些茄子能降“火气”,除秋燥。而秋天刚收成的茄子被称为“秋茄”,带有独特的清香,口感细腻,因此风味比普通茄子更胜一筹。茄子性凉,味甘,清热止血、消肿止痛、宽肠利气,所以吃茄子能降火气、



除秋燥。

蒸茄子:将茄子洗净切段,上锅蒸熟



拿出,放凉1分钟,用手撕成小条。重新拿一个碗,加入生抽、盐、醋和香油,搅拌均匀。把蒜蓉和调好的酱汁洒在茄子上,搅拌均匀后就可以吃啦。既方便又下饭,太适合秋季没有胃口的朋友们了。



加水搅拌均匀,糯米粉水倒入锅中,一边加热一边搅拌,糯米粉成透明后倒入南瓜糊,按照个人喜好加入冰糖,一碗韩式烤肉店里的南瓜羹就大功告成啦。

## 百合

立秋后白天依旧炎热,仍需防暑降温,根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主,可食用百合、银耳等具有滋润作用的食物。

银耳百合汤:将银耳泡发,撕成小朵,清洗干净,倒入锅中。加入清水,大火烧开后改小火煮1个小时;将百合清洗干净,倒入煮好的银耳中,加入冰糖枸杞,小火煮3分钟,关火闷5分钟即可开吃啦。

据《上观新闻》



## 爱做家务的人赚了! 多项科学证明:做家务能延长寿命

家务是很多人避之不及的“麻烦事”,让人觉得既耽误工夫,又浪费精力,甚至有不少家庭“谈家务色变”。但其实,做家务是性价比最高的运动。接下来一起来看看做家务有什么好处吧。

### 研究表明做家务能延长寿命

做家务烦人吗?烦!但它防病又养生!

根据荷兰鹿特丹大学医学中心的研究结果显示,常做家务的女性,平均将比一般人多活3年。

做家务不仅对女人有好处,对男人也有很多好处。

在中国家庭里,90%的家务活都由女人一手包揽,然而,最近有一项研究发现:男人做家务,竟然能够降低一半的死亡率。

这项研究排除了糖尿病、心脏病、中风和癌症患者之后,选取了2867个人作为研究样本,他们的平均年龄为72岁。

研究时间跨度长达9年,研究过程中保证了家务和死亡率的独立关联性,结果显示:死亡人数中,男性高达女性人数的两倍!

### 常做家务的好处:

#### 提高记忆

之所以说经常做家务可以提高记忆力,主要是因为经常做家务的人,要记很多琐碎的东西,比如什么时间该洗衣服,什么时间该买菜做饭等。

我们的大脑随着年龄的增长会出现萎缩的情况,经常锻炼大脑,能够提高自己的记忆力,同时能一定程度上

预防阿尔茨海默病。

#### 有效降低糖尿病的发病率

是有效降低发病率,而不是不得,因为引起慢性疾病的因素是多方面的,只是说多做家务的人患慢性疾病的几率会下降。

中国人民解放军总医院和中国科学技术大学的研究者之前对1.3万名年龄在35-78岁之间的中国城市男性进行的调查发现,在考虑年龄、高血压、糖尿病家族病史、吸烟、体重指数、腰围以及空腹血糖水平等相关因素后,与从不做家务的男性相比,每天做家务活不超过2个小时的男士患上糖尿病的风险减小了20%,超过2个小时的男性患上糖尿病的风险降低了40%。

#### 减肥瘦身

如果没有时间运动,做点家务也能达到消耗热量的目的。以体重50公斤的女性活动30分钟为例,洗碗、洗衣服能消耗47千卡;擦玻璃可消耗84千卡;做饭能消耗86千卡;收拾浴室、拖地扫地消耗91千卡;洗衣服可以消耗105千卡,相当于进行了很好的瘦身运动。

#### 让人心情愉悦

每天的工作难免会让人产生压力和积攒不好的情绪,如果不能及时释放,就会郁积在心里,给身心健康带来不好的影响。打扫卫生能缓解不良的情绪,特别是当杂乱的家变得整整齐齐时,还会增加幸福感。

所以当心情不好的时候,收拾房间是个很好的办法哦。

#### 延年益寿

加拿大麦克马斯特大学研究了17

个国家的13万人后发现,每周做5次家务,每次半小时,可以达到健身效果,甚至可以降低死亡风险,延长寿命。

据研究显示,对于65岁以上的女性来说,从事日常轻度体力劳动使得死亡率明显低于很少做家务的同龄女性。

### 五个要点,做家务不伤身

家务活虽然不像运动那样高强度,让人气喘吁吁,但是做家务的过程中,也无法避免腰酸背痛,浑身不舒服。

其实可能是你蛮干的后果,只要稍微注意,就会好很多。

#### 注意劳逸结合

有时候做家务活儿会长时间持续一种姿势,比如清洁地板需要耗费很多时间,脊背会承受2倍的压力,还容易损伤腰部、手臂等部位的肌肉。建议学会“混搭”家务,例如晾完衣服后,擦一个房间的地板,然后再去洗碗。

持续做一种家务时,可以每10-15分钟休息一会儿,伸个懒腰、活动一下颈椎、听一首歌等,等身体得到了放松再去做,不要逼着自己一口气做完,身体、心理负担都会减小。

#### 保持正确姿势

没有伤身的家务活,只有伤身的姿势。比如洗碗、切菜,许多人会弯腰驼背,造成腰部僵直、疼痛。这是因为,长时间不良姿势影响了腰椎的生理曲线和肌肉力量平衡,长此以往会诱发腰椎间盘突出或腰肌劳损

等。

建议保持背部挺直,脊椎伸展,稍微弯曲腕、膝关节,并且隔一段时间活动一下身体,得到放松后再继续。

此外,在做家务时不要突然发力扭转身体,以免闪了腰。

特别是在搬重物的时候,千万不要弯腰直接去搬,应该先蹲下,背部挺直,拿到重物的时候,用腿发力站起来,尽量做到“弯腰不弯腿”。

#### 防油烟

炒菜的时候会造成空气中的“苯丙比”含量增高,而苯丙比是国际公认的强致癌物质。

烹饪时,煎炒的高温油烟产生有毒烟雾,使局部环境恶化,有毒烟雾长期刺激眼和咽喉,损伤呼吸系统细胞组织,如果不加以保护,很容易诱发疾病。

因此在做饭的时候,一定要全程开油烟机,也可以戴围裙、口罩,隔离污染物,做完饭后也要开油烟机,直至厨房内没有油烟。

#### 戴好手套,防止伤手

清洁剂里面的清洁成分——表面活性剂,也会对手部的皮肤过度清洁。使用次数多了,会造成皮肤敏感,让人感觉手部皮肤紧绷、痒、烧灼、刺痛,各种不舒服,擦护手霜也缓解不了。

#### 戴好口罩,保护呼吸道

使用清洁剂时,一定要注意保护自己。尽量避免使用含有刺激性物质的清洁剂,工作时打开窗户保持通风,或者戴上口罩,避免有害物质损伤呼吸道。

做家务活的时候,不妨想想它的好处,这样就不会太累啦。

据《人民网科普》

## 晚餐竟能决定体重和寿命? 这些吃法“害人不浅” 很多人都喜欢

俗话说得好,“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌”。饮食是人体健康的重要保障,对于每个人来说,一日三餐都是头等大事。但近年来,不吃晚餐的做法逐渐兴起,很多人相信不吃晚餐不仅有利于减肥,还能帮助“排毒”。

所以不吃晚餐真的有这么好处吗?晚餐与我们的身体健康究竟有什么关系?怎样才能吃对,吃好晚餐呢?今天就来和大家聊聊关于晚餐的那些事。

### 不吃晚餐好处多?未必!

实际上,网传的不吃晚餐种种好处,很多都是没有根据的谣言。而且饮食是补充能量最基本的方式,若是长期不吃晚餐,饮食摄入不足,身体能量、营养供不应求,就会出现各种问题!

#### 1. 不吃晚餐能减肥?可能更容易长胖

人主要通过一日三餐来摄取热量,如果不吃晚饭,每天的营养摄入就减少三分之一或者更多,体重确实会下降。

但持续一段时间后,不仅肌肉会流失,身体的基础代谢水平还会下降。相当于同样的进食量,身体消耗得更慢了,体重就很难下降,一旦恢复正常饮食,反而更容易复胖。

所以对于减肥和控制体重的人来说,健康减肥的关键在于控制和减少一天摄入的总热量,但要保证必须营养素的生理需要量,不是放弃一顿饮食,而是选择营养密集性高能量的食物。

#### 2. 不吃晚餐能排毒?两者关联不大

从西医的角度讲,没有排毒的概念,只有人体新陈代谢废物的排出,如出汗、大小便等。而这些与晚餐没有直接关系,顶多是吃得多吃得少,或是膳食纤维摄入量,排得更顺畅罢了。

相反,长期不吃晚餐可能造成营养摄入不足,反而降低新陈代谢。

### 不吃晚餐,4大危害找上门

#### 1. 影响睡眠

对于不吃晚餐的人来说,晚上睡觉时容易产生饥饿感,使得大脑一直处于兴奋状态,导致入睡困难,甚至还可能中途被饿醒,严重影响睡眠质量以及第二天的精神状态。

#### 2. 免疫力下降

不吃晚餐,很容易因为饮食摄入不足而出现营养上的短缺,导致免疫力下降。比如当人体缺乏蛋白质时,就无法合成足够的免疫球蛋白,导致机体消灭病菌等的能力下降,从而易出现各种疾病,且会加大治疗难度。

#### 3. 导致胃部疾病

当身体出现饥饿感时,胃就会分泌出胃酸,如果不吃晚餐,就会使得胃酸没有食物去消化,反而损伤胃黏膜。长此以往,更容易引起肠胃不适,出现胃炎、胃溃疡等肠胃疾病,甚至可能会导致胃癌。

#### 4. 影响大脑功能

葡萄糖是大脑中神经系统唯一的能量来源,若是长期不吃晚餐,饥饿状态下很容易低血糖,导致大脑细胞失去养分,出现缺氧。时间久了,还会造成不可逆的损伤,影响大脑功能,甚至还会出现昏迷、死亡现象。

### 2种情况,可以少吃或不吃晚餐

#### ①中午、下午吃多了

如果中午吃得过多又没消耗,或是两餐之间吃得比较多,晚餐可以考虑适当少吃或不吃。

#### ②晚上睡得早

为了防止吃得太多而影响睡眠,一般情况下晚餐应该和睡觉间隔3-4小时左右,如果晚上八九点就睡了,那么在保证全天能量和营养充足的前提下,可以把午饭的时间延后一点,晚餐少吃或不吃。

### 2种错误晚餐吃法,实在害人不浅

晚餐与我们的身体健康息息相关,我们不仅要吃,还要保证“吃得对”。如果长期吃错了,那么营养不良、肥胖、肠胃不适等等都可能出现苗头!

#### 1. 晚餐不吃主食,可能影响寿命

不少人认为晚餐要吃少,而主食含有大量碳水化合物,多吃会发胖,于是就不吃主食,但这样反而可能缩短寿命!

碳水化合物被肠道吸收后会变成葡萄糖,是人体能量的主要来源,能占到总能量的60%。如果缺乏碳水化合物,不仅会营养不良,还可能削弱各器官功能。

权威医学杂志《柳叶刀公共卫生杂志》曾发布一篇对43万人长达25年的随访研究的文章,结果显示:碳水化合物摄入量占能量总摄入量的50%左右时,人的死亡率最低;但占比低于40%或高于70%时,都会增加死亡风险,缩短预期寿命。

因此,为了健康长寿,晚餐要有提供碳水化合物的主食,但一定要控制量。

#### 2. 晚餐吃得太多,增加肠胃负担

晚餐吃太多,容易加重肠胃负担,增加胃肠疾病风险;加上夜间运动量少,导致人体消化吸收不完全,代谢产生能量过度,也会增加肥胖、糖尿病、脂肪肝等疾病的风险;此外,晚餐吃过饱容易导致失眠多梦,久而久之容易引起神经衰弱,甚至增加老年痴呆的风险。

建议大家晚饭吃七八分饱即可,如果实在不小心吃多了,或者吃得太晚,可在饭后饮用助消化饮品。

晚餐不可只吃水果充饥:很多人,尤其是年轻女性,认为晚餐只吃水果不吃饭就可以达到减肥的目的。实际是水果总热量并不低,但蛋白质却不足。身体所需的蛋白质只有均匀分配在三餐中才有利于吸收和利用,负责晚餐蛋白质不足时,身体会分解组织中蛋白质,对健康十分不利。

据健康天津



资料图片