

# 白露过后怎么养生？这份养生饮食清单，赶快收藏



9月7日是二十四节气之一的白露，也是秋季的第三个节气。这个时节夜间温度逐渐降低，这一节气也是因“到了夜晚露水凝结，呈现‘白露’”而得名。

所以从“白露”开始，气温降低的

会更快，而这个时候养肺润燥、保暖防寒就是养生的首要任务。除了注意休息、防止受寒、调养心肺外，饮食上也有讲究。俗话说“白露吃五白，大病小病都不来”，其实不止“五白”，多种白色食物都非常适合这个季节。

## 白果：益肺气、治咳嗽

江苏省连云港市妇幼保健院营养科原主任张晓燕指出，银杏果俗称白果，有益肺气、治咳嗽等作用。但是由于白果里含氢氰酸（一般以绿色的胚部毒性最强）这种有毒物质，一定不要生食，也不要随意摘路边的白果拿来吃，以免中毒。食用白果必须熟食，而且要少量吃。

吃白果，可炒、可煮、可炖，不管是哪种吃法，吃之前均需先去壳，清洗后，把绿色的胚部去掉，剩下的白果肉与其他食材一起烹饪，比如做芹菜炒白果、虾仁炒白果、白果炒鸡丁、炖煮白果排骨汤、白果猪肚汤、白果粥、白果松仁玉米汤、苹果白果炖银耳等。

炒熟后毒性降低，但一次食入量也不能过多。一般情况下，成年人每天不要超过10个；孩子应避免超过5个；5岁以下的婴幼儿就不要吃了；老年人、过敏体质者或体弱者应酌情慎食，少食或忌食。

## 银耳：防上火，防便秘

陕西省康复医院营养科营养师李亚娜指出，银耳是非常适合秋季食用的一种食材，能清肺热，而且要对症吃。

清除内热，把银耳和雪梨一起炖，并且建议带着梨皮一起炖；如果感觉口干干燥、便秘、咽喉不适，可以吃点银耳百合羹；脾虚便溏的人，适合吃银耳莲子羹，补心气。吃带芯的莲子，既可以防止上心火，又不容易引发便秘；血虚体寒，吃银耳桂圆羹，相比大枣，桂圆更适合搭配银耳，补血的效果更好；银耳还有一个万能搭配法：用枸杞来配。银耳是滋阴的，枸杞平补阴阳，两个都补肾，放在一起，相得益彰。

此外，银耳也可以和一些薯类搭配，比如做紫薯银耳羹、南瓜银耳羹等，口感糯滑，颜值和口感都不错。或者做最经典的银耳雪梨汤，不用另外

加糖，其清甜的味道就非常爽口。

## 白萝卜：助消化、消食火

营养师陈华艳指出，白萝卜是个“全能手”，可生食、炒食、做药膳、煮食，或煎汤、捣汁饮，或外敷患处。烹饪中适用于烧、拌、做汤，也可作为配料和点缀。

白萝卜中淀粉酶的含量很高，洗净了切小段直接生吃能够帮助消化，也可以选择做糖醋萝卜，或者擦成丝，拌成开胃小凉菜。喜欢吃硬实口感的，可以保留白萝卜的皮，甚至单将白萝卜削出厚皮，加点醋、香油等拌一拌，也好吃。

如果平时吃肉多，容易上火，可以吃点萝卜降降火，比如红烧萝卜，嫩滑爽口，能消食祛火。可以将小香葱和生姜片，入油锅爆炒一下，再倒入洗净切好的萝卜块，加入适量酱油，加些糖不用加水（萝卜本身富含水分）。煮沸后用小火煨至酥软，并适时翻炒一下即可（酥软程度可视年龄和口味的不同需求自行掌握），出锅盛入盘中即可食用。

## 白扁豆：助健脾、巧化湿

广州中医药大学第一附属医院药学部易美容指出，白扁豆因具有很好的药用功能，也叫药豆。扁豆有开白紫两种花，以白者入药。2015版《中国药典》谓其“健脾化湿，和中消暑”。白扁豆主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物与钙、磷、铁、锌等多种微量元素，是一味非常好的药膳同源的药物。

白扁豆健脾的补益力度虽然比不上白术、山药，但不腻不燥，更适宜病后初进补而又耐峻补的人。比如可以喝点山药白扁豆粥，取一个砂锅，放入粳米（30克）、炒白扁豆（15克）、适量的水熬至半熟时加入准备好的鲜山药片（30克），继续熬至成粥即可，补益脾胃，调中固肠。如要健脾化湿，宜用炒白扁豆。

不过，要注意食用白扁豆一定要煮熟，其所含的凝集素甲是有毒成分，加热之后毒性作用大大减弱。白扁豆除了种子入药以外，花、种皮（扁豆衣）都可以入药。

## 白梨：清热火、又润肺

广东省中医院脾胃病科主任黄穗平指出，现在风高气燥，正是吃梨的好时候。咬一口梨，鲜嫩多汁、爽口甜脆，不少人都喜欢吃，梨不仅美味，还具有很好的养生功效，既清火又润肺。

《本草通玄》对生吃熟吃梨的不同功效做了简明扼要的归纳：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。也就是说，生吃梨子，清热泻六腑；熟吃梨子，滋阴养五脏。

生吃梨，对于缓解秋冬季流行的呼吸道疾病造成的咽喉干痛、干咳、口渴等，生梨的效果最佳。如果脾胃虚弱，却感受了燥热之邪的气阴不足者，想要养阴润燥，建议把梨炖煮成汤，或者隔水蒸熟后食用，梨的寒性就会有所下降，蒸熟以后有滋阴润肺止咳的功效。如果是燥热咳嗽，建议自己煮点川贝雪梨水喝；如果是风热咳嗽，建议喝菊花雪梨汤。

有些人吃梨时喜欢削皮，但梨皮也是一味中药，治疗咳嗽的著名药方桑杏汤里就有梨皮，只要做好清洗就可以了，也不必担心果皮表面的农药残留超标。

## 龙眼：补心脾、安心神

广东佛山市中医院药剂科主任中药师曾荣香指出，中医认为，龙眼肉有一定的补益心脾、养血安神的作用。

除了剥即食，龙眼肉还有很多种吃法。一是泡水，比如龙眼肉红枣饮，把龙眼肉、木耳和红枣泡后，放在碗内，加水蒸30分钟，可以滋阴活血、补气养血；总失眠的，加点酸枣仁，准备龙眼肉10克、酸枣仁9克、

芡实15克，煮水，沸后约30分钟即可饮用；二是炖汤，比如龙眼炖鸡肉，龙眼肉、鸡肉、当归洗净放入炖盅中，加开水适量，加盖，文火隔水炖3小时，调味供食用，养血益颜，尤其适合女人服用；三是煮粥，可以熬点小米龙眼粥、龙眼红苕粥，在提供营养物质的同时，还能为粥品增加一点淡淡的甜味。

龙眼肉吃多了易上火。儿童、老年人不宜多吃；患有咽喉炎、慢性扁桃腺炎等疾病患者应少吃或不吃；有小便黄赤、大便干燥、口干舌燥等阴虚内热表现者不能多吃；患有痤疮、外科疔疽疔疮、妇女盆腔炎、尿道炎、月经过多者忌食。

## 鸭子：宜煲汤、解秋燥

航天中心医院营养科马跃青指出，俗话说“秋高鸭肥”，相比夏天瘦柴的鸭子，秋天的鸭子吃得动得多，储存了足够的能量准备过冬，因此肉质更加肥美鲜嫩。而且，从中医的角度来说，鸭肉性寒凉，有助于缓解秋燥。

鸭肉吃法比较多样，烤鸭、烧鸭、盐焗鸭、甜皮鸭、炖鸭汤、炒鸭肉、卤鸭肉、口水鸭等，样样都是经典。

但是，从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养。吃鸭肉还有几个最佳搭档——冬瓜、白萝卜、山药，做成的冬瓜老鸭汤能去油解腻，有助于降压。将冬瓜洗净，切成厚片；老鸭洗净切大块。锅中倒清水，煮开后放入鸭块焯烫3分钟后捞出，用清水平冲鸭块表面的浮沫。将鸭洗净倒入清水，放入鸭块、冬瓜块、陈皮，大火加热煮开，用中小火煲2个小时，调味即可。

除此之外，土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。而且，吃鸭肉的时候把鸭肉中比较肥的部分和鸭皮去掉，有些鸭肉比较肥，这样做可以减少热量的摄入。

据《健康时报》



## 你以为的养胃“好习惯”其实很伤胃

刺激作用，尤其在空腹的情况下刺激性会更强，而有些会使部分人群出现心慌、头晕、手脚无力等症状。另外，茶叶偏碱性，长期空腹喝茶会中和胃酸，在削弱胃的消化能力的同时降低胃的抗菌能力。

正确做法：喝茶应有度，早餐后半小时饮茶最佳。

### 错误习惯 3

#### 少食多餐能养胃

盲目且频繁的加餐，不但会增加胃酸分泌，伤害胃黏膜，而且还会打乱饮食节奏，胃需要花更多的时间去处理食物，得不到“充分休息”的胃更容易发生胃炎、胃溃疡等病变。

正确做法：对于正常人而言，应保持“三餐规律，饥饱适当”的饮食习惯。而对于患有胃病特别是伴有消化不良症状的病人，应该在医生的指导下健康饮食。

### 错误习惯 4

#### 喝粥能养胃

喝粥会促进胃酸分泌，可能引起腹痛、反酸、烧心等症状，对于胃酸分泌过多的消化性溃疡患者和反流性食管炎患者来说容易加重病情。另外，长期喝粥可能导致胃动力不足、消化能力减弱。

正确做法：正常人在感觉消化不良时，可适当喝点粥；胃病患者喝粥应遵循医嘱。

### 错误习惯 5

#### 睡前喝牛奶能养胃

睡前喝牛奶、果汁对养胃并无益处，特别是对反流性食管炎患者更不适宜。牛奶中的蛋白、脂肪和糖等会促进胃酸分泌，在夜间空腹状态下有可能加重胃酸反流症状。

正确做法：患有胃炎、胃溃疡的患者应避免睡前喝牛奶。

## 这些常见习惯，也是胃癌“帮凶”

除了被误认为“好习惯”的养胃方法，生活中还有这些习惯，都是诱发胃癌的“帮凶”。

### 长期食用剩饭剩菜

腌制品、剩饭剩菜中所含的亚硝酸盐，在胃酸和细菌作用下，会转变为亚硝胺，容易诱发胃癌。辛辣食物能刺激食道的内壁，严重会导致胃病，甚至是胃癌。

### 经常熬夜作息混乱

经常熬夜或者睡眠不足会使植物神经紊乱，从而导致胃酸分泌失调、胃排空障碍，容易引发消化不良的症状以及胃炎等病变。作息混乱者往往伴有饮食不规律，进一步增加胃的负担，长期以往可导致癌变。

### 抽烟喝酒

酒精以及烟草中所含的尼古丁进入胃后可直接刺激胃黏膜，引起黏膜下血管收缩、痉挛，破坏胃黏膜屏障，促进胃炎、胃溃疡的发生和发展，并延缓其愈合，长期以往可导致癌变。

### 精神压力大

长时间处于生活压力、心理负担过大的情况下容易导致植物神经紊乱，引起胃液分泌失调、胃黏膜血供减少等，严重者可能导致胃溃疡发生。精神压力大者机体的免疫功能下降，可能导致癌变。

## 饭后别着急做这三件事

一日三餐可以说是生活中的头等大事，除了如何吃得健康，还要注意餐后一些习惯，千万别着急做这三件事，因为餐后是食物消化的重要时机，这时候如果给身体增加额外的负担，就可能影响消化系统的正常运作。

### 饭后别急着散步

俗话说“饭后百步走，活到九十九”。但是从现在的医学来看，这个说法可能有些片面了。人在进食以后，身体会把血液集中到胃肠，供给能量，以便胃肠道更好的消化食物。如果一吃饱饭就散步，血液就会被迫流向下肢肌肉供给能量，胃肠就可能因为缺少能量供应，消化减缓甚至消化不良。此外，饭后立即运动，会增加胃的振动，增加胃负担，不利于胃下垂、慢性胃炎、消化性溃疡等疾病的康复。

正确做法：吃完饭等20-30分钟，胃中食物与各种消化液、消化酶混合均匀后再开始散步。有胃部疾病的患者，饭后还是建议休息，待餐后2-3小时后再运动。

### 饭后别急着抽烟

有句俗语叫“饭后一支烟，快活似神仙”。这是因为进食过后，我们身体里的血液循环会加速，这时候抽烟，就能从烟中吸收更多的物质，让“欣快”的感觉更强烈。但是烟草中所含的大多都是有害物质，这时候吸烟香烟的危害也被放大了！另外，吸烟会让胆汁分泌过多，抑制蛋白质和碳酸盐的分泌，让身体的消化能力下降，最终导致肠胃出问题。



正确做法：抽烟没好处，还是戒了吧！

### 饭后别急着吃冷饮

许多人都喜欢在餐后来些甜点，其中冰激凌、雪糕、冰水果特别受欢迎。事实上，吃一小杯100g的冰激凌，就能让胃的环境温度下降10℃

-15℃。胃遇冷收缩，容易造成胃胀的不适症状，胃酸分泌还会受到抑制，导致消化不良。

正确做法：饭前和饭后吃冷饮都不太合适，实在要吃，可以留到午餐后的2-3小时吃，这时候胃里多数的食物已进入肠道，对消化影响较小。

据《武汉晚报》

近年来，随着胃癌的患病率越来越高，人们“养胃”的观念也逐渐增强。有很多口耳相传的养胃经验之谈，比如多喝热水、喝粥养胃……真的有用吗？我们又该如何正确养胃预防胃癌？今天我们就来跟大家说说关于“胃”的那些事。

## 这些养胃“好习惯”其实在伤胃

很多人在日常生活中总喜欢遵循一些自认为的养胃“好习惯”，但事实，这些习惯很伤胃，比如：

### 错误习惯 1

#### 喝“热水”养胃暖胃

如果是太热的水，不仅起不到暖胃的作用，还会损伤消化道黏膜、胃黏膜。长期饮用比较烫的水（汤也是同理），还会使受伤的黏膜反复受损，时间久了，黏膜会变硬，增加炎症的发生，从而大大增加胃癌、食管癌的风险。

正确做法：适宜的进食温度是10-40℃，用和人体温度相近的“温水”代替“热水”更合适。

### 错误习惯 2

#### 晨起一杯茶能养胃

茶叶中富含茶多酚、咖啡碱等活性物质，这些成分有些对胃有一定的