



四类人群 应当格外注意肺部健康

秋天多风干燥,这种干燥不只是肌肤容易受到影响,口眼耳鼻也非常容易出现干涩、瘙痒等情况。中医学认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,外合皮毛,主呼吸。《难经·四十九难》中指出:“形寒饮冷则伤肺”,意思就是形体受寒,或饮食生冷,均可损伤肺脏。

据西安市第三医院临床营养科主任闫凤介绍,肺喜温怕寒,与春夏、秋冬的换季不同,夏季与秋季的温差较大,所以肺部受到的影响会比其他的器官都要多一些。再加上生活中的汽车尾气、厨房油烟、被动吸烟等常见的被污染空气都会影响到我们的肺部健康。那么哪些人群应当格外关注肺部健康呢?闫凤列举了以下四类人群:

儿童:在儿童的成长发育阶段,其本身的抵抗力免疫力是较弱的。另外,秋季温差较大,儿童在运动大量出汗后如果没有及时处理、合理地进行保温措施就容易出现一些呼吸系统疾病。

老年人:对于大部分的老年人来说,本身都是有一些基础疾病的,尤其是秋季早晚变凉,再加上空气中的敏感性物质比较多,老年人身体的耐受度、抵抗力都是较弱的。

孕妇:因为对于营养的需求更高,孕妇就很有可能出现蛋白等营养摄入不足而导致抵抗力低下,再加上很多药物没有办法使用,一旦上呼吸道感染就有可能发展成为肺炎。

办公室白领:这类人群一般缺少运动,饮食结构比较单一,长期坐在空气不流通的室内,本身就容易造成病原体传播,再加上秋季温差大,也会容易得呼吸系统疾病。

滋养肺部 应当从这些食品开始

“秋养肺,冬养肾”,这个时期对于肺部的保养讲究一个“润”字。闫凤说道:“肺的内部本身就是一个比较湿润的环境,再加上肺部内是双系统,一个是支气管系统,一个是肺血系统,里面是气与血交汇的地方,所以更加喜欢湿润,于是养肺也可以称之为润肺,可以通过饮食来进行调理。”

中医自古就有“药食同源”的说法,许多食物就是很好的药物。比如说梨,梨味甘酸而平,有润肺清燥、止咳化痰的作用,因此对干咳、咽喉干痒等症均有良效。梨既可以生吃也可以熟吃,生吃以清火润肺为主,适宜于



秋季饮食 养生之道 听听这些 “肺腑之言”

秋天是支气管炎等一些呼吸系统疾病高发的季节,作为人体最“娇嫩”的器官之一,肺部非常容易受到内外因素的损害,是人体最易失守的防线。

那么,日常生活饮食中,该如何调理并有效加强肺脏保护?秋季饮食要注意什么问题呢?

有肺燥、肺火的人;熟吃以滋阴润燥为主,对于一些中老年人、脾胃弱的人群,可以将梨煮着吃。另外,削下来的梨子皮还可以煮水喝,也可以起到润肺的作用。

还有荸荠,俗称“马蹄”,荸荠有着“地下雪梨”“江南人参”之称,生吃清热生津、清肺润肺,熟吃可以补肺润燥。此外,银耳、百合、莲子等食物都可以滋阴润肺。

除了以上建议食用的食物之外,脾胃功能虚弱的人需要格外注意。中医认为“辛气入肺咸入肾”,容易咳嗽的人在饮食上要清淡,比如烧烤、烟酒、辛辣等食物要少吃或不吃。

并不是所有人 都适合秋季吃酸

“秋吃酸,敛肺气”,秋季多吃酸想必是很多人都知道的事情,再加上秋日里一些石榴、红心柚子、橘子等酸性水果上市,吸引市民大量购买。但并不是所有人都适合秋季多吃酸。

据闫凤介绍,酸性食物里含有单宁酸、柠檬酸和纤维素等,能够刺激身体消化液代谢,加快消化道的肠蠕动。转化到中医方面的话,就类似于“酸甘化阴”,意思就是说多摄入一些酸性水果,或者含一些酸性物质多的食物,能够刺激身体分泌大量的体液,达到润肺止咳的目的。

但在这其中也有一些需要注意的饮食禁区,如果本来就有咳嗽咳痰较多,或是有消化道炎症、胃炎等问题,那么就应该要少吃酸。此外,此类食物也不适合于一些湿气重的人,反映到舌苔就会更加白厚,很有可能会导致体内湿气越来越难化开。

最后,闫凤总结了关于秋季养肺的几点饮食建议:

1、食品多围绕“润”字

为主,可以把食材多以蒸、煮、炖等形式进行烹饪,可能会更有利于这些食物对人体的有益效果;

2、应当多注意清淡饮食,少吃一些辛辣、刺激、生冷和难消化的食物和调味品;

3、可以选择多吃一些含蛋白较高的白色类食物,例如雪梨、山药、银耳的搭配就是不错的食谱。

>> 美食 DIY



银耳雪梨汤

食材:雪梨、银耳、枸杞、冰糖

做法:

- 1、将银耳提前洗净后泡发。
- 2、锅中备足量清水后放入银耳煮开转小火煲40分钟。
- 3、放入雪梨及冰糖后继续煲10分钟。
- 4、放入枸杞,搅拌均匀后关火出锅。



肉沫山药羹

食材:山药、瘦肉、鸡蛋、少量姜和调味品

做法:

- 1、提前将去皮山药和瘦肉剁碎,将姜剁碎后泡水。
- 2、将山药、瘦肉及生姜水放在一个碗中,加入少量耗油、料酒、盐调味后搅拌均匀。
- 3、将一个生鸡蛋卧在已搅拌均匀的山药瘦肉泥上,按喜好可以点缀几颗枸杞。
- 4、隔水大火蒸煮半小时左右即可。

(华商)