

古人常说的“秋吃果”指哪种果

在古人的饮食智慧中，秋吃果这句谚语被现代人沿用。很多人可能以为，果字代表丰收的水果。实际上，它包括两种果。

哪些秋果要趁现在多吃？
《生命时报》邀请专家，推荐几种应季秋果，并教你吃水果不伤肠胃的方法。



秋吃果的果指什么

古人通过对自然环境和季节变化的观察，认为在对应季节吃特定食物更有益健康，因此提出了秋吃果、冬吃根的养生说法。

其中，秋吃果意指秋季多吃坚果、水果。

坚果

秋天是很多坚果的成熟期，作为植物种子，坚果具有安心养神、健脾养肺的功效，体虚者秋天常吃，有助补养元气。

入秋后，昼夜温差较大，心血管负担加重。坚果的不饱和脂肪酸含量非常丰富，能调节血脂，很适合秋天食用。

此外，坚果镁含量较高，常吃可调节情绪，有助预防秋季抑郁。

杏仁是维生素E的最佳食物来源之一，有助皮肤保湿，秋天多吃点杏仁，可对抗秋燥带来的皮肤干燥和紧绷感。

建议每周摄入坚果50~70克，相

当于每天吃带壳葵花瓜子20~25克（约一把半），或花生15~20克，或核桃2~3个，或板栗4~5个。

水果

秋季水果，如苹果、梨、柿子、葡萄等，大多能健脾补气、开胃助消化，帮助身体吸收更多营养，还具有清热润燥、生津止渴的作用，帮助预防秋季干燥引起的呼吸道疾病。

建议大家换着种类吃，每天摄入200~350克为宜。

3类水果很适合秋天吃

皮肤粗糙、咽喉干痛、容易便秘不少人一进入秋季，就会被这些干燥症状困扰。选择水果时关注以下几种营养成分，有助缓解不适。

胡萝卜素 推荐橘子、橙子

如果喝了很多水，皮肤干燥、没有弹性等症状仍未缓解，可能是缺乏维生素A导致。

水果中虽然不含维生素A，但其富含的胡萝卜素在体内可以转变成维生素A，其中转化率最高的是胡萝卜素。

胡萝卜素富含于橙黄色的水果中，通常颜色越深，含量越高，如橘子、橙子、杏、芒果、木瓜、鲜枣等。

需要说明的是，从食物中摄入过

量，胡萝卜素会导致皮肤变黄，但对健康没有危害，停止摄入后，这种症状会逐渐消失。

膳食纤维 推荐石榴、梨

秋季干燥，更易发生便秘。成年人每天应摄入25~30克膳食纤维，高血脂、高血糖等慢病患者应摄入更多。

秋天应季水果中，石榴是补膳食纤维的冠军，吃半斤（250克）就能摄入12克左右，接近推荐摄入量的一半。

石榴最好连籽一起吃，其中富含多酚类物质，具有一定的抗氧化作用。咀嚼和肠胃功能都不太好的人可以将其榨汁后喝。

一个中等大的梨也能提供6克膳食纤维，其中不溶性的膳食纤维含量

较高，促进肠道运动的能力很强，但胃肠比较敏感，容易腹泻的人，不要吃太多，或者把梨煮熟了再吃。

此外，膳食纤维含量较高的水果还有猕猴桃、山楂、无花果等。

维生素C 推荐鲜枣、猕猴桃

维生素C具有抗氧化作用，能维持正常免疫力。成年人维生素C的推荐摄入量为100毫克/天，要达到预防慢病的效果，摄入量应该达到200毫克/天。

每天吃一把鲜枣（40克左右）或者2个猕猴桃（约80克/个），基本就可以达到维生素C的推荐摄入量。

此外，柚子、橘子、橙子、木瓜等水果也富含维生素C。

水果熟着吃不伤胃

入秋后天气渐寒，吃完冰凉的水果后可能使肠胃不舒服，如果加热做熟可以减缓这种不适，还有特别的营养功效。

哪些水果可以熟吃？

水果中的胡萝卜素位于细胞内，仅仅靠咀嚼难以使其释放，加热能破坏水果组织，让胡萝卜素充分释放。

此外，家里存放的水果例如苹果、梨，由于天气干燥容易放蔫，口感变差，可以切块放入半锅水中，中火慢炖，汤和果实一起食用，润燥又润

肠道。

但质地较软的浆果比如蓝莓、草莓等，加热过程中容易软烂，会增加维生素的损失，也影响感官，最好生吃。

哪些人适合将水果做熟吃？

脾胃虚弱的人，将水果做熟吃，可以减缓寒凉引起的肠胃不适，加热还可以灭活水果中某些对消化道有伤害的蛋白酶，减少肠道受到的刺激。

食欲差的人，做熟后的水果，味道更浓郁，酸甜可口，对于食欲不佳的人有开胃消食的功效。

老年人：蒸煮等烹调方式能使水

果变得软糯，很适合牙口不好的老年人食用。

熟的水果升血糖速度更快，糖尿病患者要谨慎吃。

水果做熟后会损失营养吗？

据美国农业部的数据分析显示，常见的食物做熟后维生素损失量大约只为10%~25%。

损失的维生素可以多吃蔬菜来补充，如大白菜、绿苋菜、芦笋、莲藕、甘蓝等蔬菜维生素C含量都很高。

（来源：生命时报 微信公众号《古人常说的“秋吃果”指哪种果》）

秋季传染病这样防(家庭篇)

家庭环境对于预防传染病来说非常重要，具体要注意些什么呢？各位家长看过来。



保持清洁

保持家庭环境的整洁，定期进行全面的大扫除，包括地面、家具、墙面以及卫生间的清洁，特别是孩子经常接触的物品和区域，如玩具、床铺、餐桌等。

日常也要保持室内空气流通，减少细菌和病毒的滋生。



营养均衡

家长应该精心规划饮食，保证食物种类多样，让孩子多吃新鲜蔬菜水果，避免孩子偏食、挑食。



备好物资

为了应对可能出现的传染病，家庭可以储备一些常用的消毒用品、洗手液、口罩、退烧药等。



（来源：健康中国 微信公众号《秋季传染病这样防(家庭篇)》作者 朱春晖）