



葡萄好吃 有讲究

不同颜色葡萄功效不同

立秋过后，告别了吃西瓜的季节，接下来要吃什么水果最好呢？眼下正值吃葡萄的好时机，吃葡萄有什么好处呢？一起来看看。

成。对预防心血管病和中风很有益处，心血管病人宜多食。

白绿色葡萄滋养肺气

常见品种：新疆马奶葡萄、无核白葡萄

白绿色葡萄也称为无色葡萄，可补肺气，有润肺功效。适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。

同时还要注意，葡萄最好不要跟下面这些食物一起食用。

1.葡萄和补铁药、补钙药

鞣酸就像一块“吸铁石”，如果您正在吃补铁药和补钙药，就不要和葡萄一起吃，因为刚补进去的钙铁在还没有被吸收的时候就立刻被鞣酸给吸走了。所以，建议两者要隔开半小时后再吃。

2.葡萄和水

吃葡萄后立刻喝水，不到15分钟可能会引起腹泻。因为葡萄与水、胃酸混在一起，会急剧氧化、发酵，加速肠道蠕动，从而会产生腹泻。

3.葡萄和牛奶

葡萄会强化肠胃的酸度，使得牛奶难以消化吸收，严重者还有可能导致腹泻。 **晚综**

延伸阅读

葡萄皮上的白霜是什么

葡萄皮上的白霜对人体是无害的，可以放心食用。这些白霜是葡萄分泌的糖醇类物质，又称果粉。这些白霜是植物自然合成的物质，它们不溶于水，所以不容易清洗掉。

这些白霜对葡萄有保护作用，可以减少水分蒸发，避免葡萄采摘后快速失水皱缩。这层白霜不溶于水，可以避免葡萄皮上形成潮湿的环境，从而减少病菌感染。葡萄白霜中还含有酵母菌。所以，我们在自酿葡萄酒时，是不需要另外加入酵母的。

吃葡萄的注意事项

一般人都可食用葡萄，贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人应适当多吃，但糖尿病患者应适量。葡萄性偏凉，胃不好的人不要吃太多。

健康饮食

预防秋燥 补水为主

夏秋之际温度变化大，人的抵抗力也变差，此时一定要注意饮食变化。因为夏季炎热，食欲多不佳，秋天温度下降，食欲恢复，有些总是控制不住自己，想吃什么就吃什么，这样往往会患上肠胃病或其他疾病。

吃“果”不吃“瓜”

民间有句俗语叫作“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，因此要适可而止。

但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺，能够消痰止咳，是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳，有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

注意适量饮水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升，而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

虽然为了健康、减肥、美容等推荐每天多多饮水，但是

在不口渴的情况下，一次性饮用大量的水，违反生理需求，就会造成反效果，水分超越身体必要量，细胞中水分含量上升膨胀，最坏的结果会引起“水中毒”，危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每天至少饮用1.5升~2升水。每次的饮水量控制在1杯~2杯。

注意预防秋燥

多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。秋分养生虽然以多吃“辛酸”果蔬为主，但也不可吃得太饱太撑，以免造成肠胃积滞。值得提醒的是，秋分后寒凉气氛日渐浓郁，如果本身脾胃不好、经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重疾病。

对于运动者来说，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，比如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，能有效预防秋燥。若出汗较多，还可适量补充些盐水。秋分的药膳可善用百合，比如：百合莲子羹、百合莲子瘦肉汤、银耳百合羹等。

晚综



品茗识茶

喝白茶益处多

秋季，早晚温差大。人们普遍会感到秋天的燥气，不少人都有了秋燥的反应：总是感觉劳累，工作学习都没有精神。人体也容易出现各种缺水的症状，此时饮茶养生讲究温润之道。

9月，初秋这个时间段是夏季和秋季的过渡期，夜晚寒气稍至，白天酷暑未消，昼夜温差大，还会有“秋老虎”横行。白天以茶性凉而不寒的老白茶（老寿眉）为宜，夜晚以茶性温和的白毫银针为佳。

10月，秋意渐浓，寒气渐至，天气渐凉。这时候人们养生应以滋阴润燥为原则，茶性温和，滋味甜润，汤质醇厚能

够温养肠胃的陈年银针就是不错的选择。喜欢花茶的人士还可以喝些时令的菊花茶，但肠胃虚弱、偏寒的人士要多加注意，最好是加红茶调饮。

11月，深秋时节已经临近寒冬，天气已经较为寒凉，所以此时饮茶应该以茶性温热的茶类为宜。红茶就是不错的选择，它茶性温热，具有较好的驱寒暖胃功效。如果是体质燥热容易上火的人士，可加入菊花等能清热降火、性质偏寒的花草茶，调到性质温热红茶中饮用。如此既能降低菊花的寒性，又能中和红茶的热性。

喝茶大有学问，不同的季节适合喝不同的茶，不仅有利

于我们的身体健康，而且能在快节奏的生活中找到乐趣。那么，为什么秋天那么多人爱喝白茶呢？

白茶，属微发酵茶，是中国茶农创制的传统名茶。中国六大茶类之一。

白茶能改善人体消化道的微生物菌群，对由痢疾杆菌、大肠杆菌、葡萄球菌或其他细菌及病毒导致的腹泻有良好的疗效，提高对肠道疾病的抵抗力；有利于解毒排泄和水肿缓解；能改善过敏性皮肤症；白茶通过使细菌蛋白质凝固抑制和消灭病原菌，有很强的抑制细菌病毒活性的作用。白茶提取物在体内有抗乙型肝炎病毒的作用；福建民间也有用白茶涂抹伤口和褥疮等偏方。

此外，近年来，我国空气质量问题颇多，其大量的有机气体和悬浮粒子可刺激呼吸系统、造成眼睛不适；高浓度时可引发心脏病及呼吸系统疾病。所以多饮用白茶可以减少呼吸道系统的疾病，减少空气中有害物质对人体的损伤，保护机体健康。

晚综



百合雪梨盅



材料：梨1个，百合8片，枸杞6个，冰糖适量。

做法：

- 1.准备材料。
- 2.枸杞用凉水清洗干净备用。
- 3.百合清洗干净，放煮锅

里加水，加冰糖煮2分钟。

- 4.将梨清洗干净，从四分之一处切开，挖去梨核。
- 5.将煮好的百合连同汤一起装入梨盅，上面放枸杞。
- 6.放入蒸锅蒸20分钟即可。

晚综

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888