

立秋后“贴秋膘”=多吃肉？错！

少贴能量 多贴营养



本版图片来自网络

立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。作为一年中十分重要的节令，关于立秋，向来有许多有趣的仪式感，比如——贴秋膘，还有“立秋贴秋膘，一年病不沾”的说法。

以前人们认为，夏天天热，很容易没什么食欲，而随着立秋到来，天气逐渐转凉，胃口也开始变好，为了补偿夏天的损失，也为了更好地抵御冬日即将到来的严寒，就需要多吃肉，“贴秋膘”。

对现在的我们来说，“贴秋膘”还有没有必要？怎么“贴秋膘”更健康？

有关贴秋膘的那些事儿

“贴秋膘”保平安？

首先来回答第一个问题，现代人一定要谨慎贴秋膘。

所谓的“膘”，其实是指皮肤和肌肉之间的那层皮下脂肪，简言之，就是“肥肉”。

“贴秋膘”的传统来自古时候的生活经验，那个时候最大的特点就是食物匮乏、生活条件艰苦。

人们普遍吃不饱，一个月能吃一次肉都算很好的了；穿也穿不暖，冬天也没有暖气、空调，连羽绒服也是奢望，还要干很多体力劳动，自然容易出现能量不足的问题。所以，每到秋冬季节，大家就会想办法多吃一些能量高的食物。

但是，现在我们的生活和环境都发生了很大的变化。人们几乎每天都可以吃到肉，羽绒服随便穿，空调、暖气也很普遍，“过冬”对于绝大多数人来说，都是一件很轻松的事情，人们所面临的新的健康挑战，反而是“肥胖”问题。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国成年居民超重肥胖超过50%。肥胖除了影响美观，还会增加糖尿病、心脑血管病、高血压等慢性病的风险。防止肥胖、保持健康体重，才是我们应该推崇的生活方式。

如果这个时候还想着“贴秋膘保平安”，不论是吃红烧肉，还是喝奶茶，你贴下去的“秋膘”，最后都会变成身上的肥肉。

如何健康贴秋膘？

不过，也不是说要大家完全摒弃“贴秋膘”，而是应该根据现在的生活变化，科学、健康地“贴秋膘”。

那么，人们到底如何“贴秋膘”才更健康呢？

关键是少贴能量，多贴营养。

大家不妨仔细地看看下面这份“贴秋膘”食谱：

1. 多吃新鲜水果、蔬菜

选择新鲜应季的水果、深色蔬菜等，帮助身体多获得一些维生素、矿物质和植物化学物；

2. 多吃粗粮、谷物

如小米、玉米、燕麦、红豆、绿豆等，少吃油炸谷类食物，可以帮助我们获得更多的B族维生素和膳食纤维等营养成分，也有助于保持体重和控制血糖等；

3. 肉类应该“多白少红”

选择低脂肪的肉类，多吃鱼类、禽类等白肉，少吃猪肉、牛肉、羊肉等红肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入也要适量，成年人平均每天摄入总量120—200克。

另外，还可以趁着天气逐渐转凉但又没有到深冬的这段时间，多进行一些户外运动，晒太阳，也可以适当补充维生素D。要知道，我国不同年龄段的人都普遍存在维生素D缺乏的情况，维生素D缺乏会导致肌肉无力、骨质疏松，老人更容易发生摔倒、骨折。

总的来说，贴秋膘可不要只想着贴能量了，多贴点营养才是关键，多吃点蔬菜水果，多吃点全谷物、豆类食物才行。

当然，对于那些食物不太充足地区的人们，也包括身体瘦弱、营养不足的人，按照传统方法适当贴秋膘倒也可以，合理搭配饮食，还是有助于提升健康的。

立秋后记住护肺

立秋后哪个部位最脆弱——肺！

立秋后空气逐渐干燥，肺喜润而恶燥，因此，此时最容易造成肺的损伤！

北京中医药大学博士生导师李志刚教授表示，在秋季，干燥是伤害肺脏的一个主要原因，而呼吸道系统又是一个开放的器官，从鼻腔到气管，再到肺部，秋季干冷的空气一旦侵害，就容易损伤黏膜，引发呼吸道病变。

所以说，秋燥伤肺。

因此，秋季一定要注意对肺脏的保护。

1. 最简单的养肺法：热水蒸一蒸

人们可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单：将热水倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入水蒸气，每次10分钟左右，可早晚各1次。

2. 最甜蜜的养肺法：喝杯蜂蜜水

天津中医药大学第一附属医院营养科主任医师李艳玲表示，要想抵御“秋燥”，可以在白开水中加些蜂蜜。这既是补充人体水分的好方法，又是抗拒衰老的良方，同时还可防止因秋燥而引起的便秘。

冲泡蜂蜜水时要注意，需用55℃—60℃的温水。以防开水冲服破坏蜂蜜营养成分，改变口感。

3. 最便宜的养肺法：笑口常开

北京老年医院呼吸内科主任医师冯俐介绍，要养肺，还有一个很简单有效的方法，那就是笑，特别是大笑。

大笑时不仅能使胸廓扩张，增大肺活量，促使胸肌伸展，还能消除机体的疲劳，解除胸闷，恢复体力。从中医角度，大笑可以宣肺气，去浊气。每天来个笑浴，滋养我们的肺。

立秋后，养生记住一个字——润！

李志刚教授表示，秋季养生重点就是润肺。

1. 少吃辛辣多润肺

李志刚教授指出，立秋之后不比夏季，萧瑟秋风吹出些许寒意，此时更是温软肠胃的关键时刻，千万不要贪吃各种油腻辛辣的食品。饮食上多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、雪梨、甘蔗、酸奶等。

当然，为了益胃生津，再煮些药粥更好，比如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等。

2. 少吃西瓜多吃梨

中国中医科学院望京医院内科主任医师杨国华表示，立秋后西瓜就别吃了，因为西瓜过于寒凉，立秋后食用，容易诱发腹泻。

饮食方面重点放在滋阴润燥上，多吃清脆爽口的果蔬，比如梨、藕、葡萄、荸荠等。

3. 少吹凉风多安神

秋天就别再过于贪凉风、开空调，最好避免皮肤直接被风吹，尤其是敏感的面部和脖子等处的皮肤，不妨用丝巾遮挡一下脖子。

4. 增加运动发发汗

李志刚教授表示，还可以增加运动量来发汗，缓解燥邪。

对于老年人来说，做些舒缓的运动，比如打太极拳、五禽戏、八段锦，慢跑，做呼吸操，快步走，都是不错的选择，但运动强度不要太大，只要达到微微发汗的程度就好。

综合《健康时报》、《科普中国》、丁香医生报道