

“一梨润三秋”!秋天吃梨有啥讲究?

眼睛干、皮肤干、嗓子干,入秋后感觉浑身上下又干又燥,可以选择秋季润燥的佳品——梨。那么,哪个品种的梨更润燥?生吃VS熟吃怎么选?

秋天吃梨好处多多

民间有“一梨润三秋”的说法。梨清甜多汁,素有“天然矿泉水”“百果之宗”的美誉,很适合秋季补充水分和营养元素。

1. 补水润喉。梨的水分含量几乎都在85%以上,特别补水,能起到润喉作用,进而缓解因嗓子干燥引发的咳嗽。

2. 润肠通便。梨的膳食纤维含量较高,比如库尔勒香梨,不溶性膳食纤维含量是苹果的近4倍,能加强胃肠蠕动,促进排便,预防便秘。此外,梨中的山梨糖醇有很强的亲水性,具有渗透作用,可以增加粪便含水量,刺激胃肠蠕动。

3. 抗氧化、抗炎症。梨含有多种酚类化合物和黄酮类化合物等抗氧化成分,不仅能帮我们清除体内多余的自由基,还能起到抗炎作用。此外,梨的果皮总酚和黄酮含

量最高,抗氧化能力最强,其次为果心,果肉中最低。

4. 控制体重。大多数梨的热量均在50kcal/100g左右,与苹果热量相当,1个拳头大的梨约100克,饭前加餐吃1个能增加饱腹感,有助于控制食欲,帮助减肥和控制体重。

润肺降火首选哪种梨?

梨是个大家族,营养各异,《中国食物成分表》列出了20多种不同梨的营养成分数据。从表中可以得知:

热量最低——木梨,碳水化合物最高——雪梨,不溶性膳食纤维最丰富——软梨,维生素C含量最高——酸梨,钾含量最高——苹果梨。

哪种梨是秋季润燥首选?专家表示,中医根据食材的性味、功效,结合时令和身体需求选择食用种类,凡是肉质细腻多汁、口感甘甜清爽的梨都是润肺降火的优质品种。

梨的3种“神仙吃法”

中医认为,生吃梨清六肺之

热,熟吃梨滋五脏之阴。生吃梨更适合有咽喉肿痛、手脚发热、舌苔发红等症状的人群食用;熟吃梨可以降低梨的寒性,滋阴润燥功效更佳。而且肠胃虚寒的人吃了不易引起肠胃不适。

秋季怎样吃梨更健康?这些“神仙吃法”你不能错过。

1. 猕猴桃梨汁。将皮薄汁多的梨洗干净,带皮切块,和一个猕猴桃一起榨汁,简单爽口的猕猴桃梨汁就做好啦。清热止渴的猕猴桃搭配梨,润燥功效棒棒哒,建议在饭后饮用哦!

2. 雪梨煮水。雪梨煮水一定程度上能够缓解便秘,建议不仅要将水喝掉,还要将梨一起吃掉。要注意的是,肠胃功能较差、果糖不耐受、容易腹泻、血糖高、患有胃食管反流病的人群不适宜长期大量饮用。

3. 秋梨膏。在秋季喝一些秋梨膏可以润肺养肺,预防咽干、咽痒、咳嗽,专家推荐雪花梨搭配麦冬熬制。操作方法主要分为三个步骤:

第一步:选择2000克个儿大、汁水充足的雪花梨,不要去皮。可以先用盐把梨的表面搓洗干净,然

后去核切块,榨成梨汁。

第二步:制作中药汁。选择20克麦冬,加入400毫升水,煎成浓汁,去渣取汁备用。

第三步:将秋梨汁加入熬好的药汁,和50克冰糖一起放入锅中文火煎煮,直到梨汁浓稠后加入100克蜂蜜搅拌,煮沸后关火。

梨和秋梨膏谁的润肺止咳效果更好?专家提示,如果是肺燥引起的咳嗽,食用雪梨可以润肺,进而达到止咳效果。但秋梨膏在制作过程中会加入一些止咳的中药,这样看来,秋梨膏对止咳具有更好的功效。

【小贴士】

秋梨膏并非适合所有人

秋梨膏含糖较高,血糖高的人群或糖尿病患者不建议食用。如果处于感冒的初期阶段,或突然感冒了,咳嗽,痰比较多,也不适合吃秋梨膏。

痰湿体质的人群,这类人的特点就是身体比较沉重、比较胖,同时舌苔特别厚。对于他们来说不适合吃甜食。

(据央视报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

东河区李洪亮食品经销部 2024年9月12日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

张怀志、倪八英称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁房安置房》,张怀志回迁了一套位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东、桃李文苑小区B区住宅1号楼1单元501号的房屋。2018年9月已将上述房屋(物权取得及合同权利)出售给了倪八英。上述房屋的拆迁房屋补偿安置协议书原件已丢失。

现相关部门催促呼和浩特市人民政府加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据张怀志、倪八英提供的相关证明材料,现要将上述房屋的不动产权证书办理到倪八英名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属、交易有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:玉泉区昭君路农校小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心,联系电话:王永祥 15661210328

公告人:张怀志、倪八英 2024年9月12日

变更名称和迁址公告

变更前:中国太平洋财产保险股份有限公司康巴什新区支公司,

地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区正阳街旗顺家园9号楼1单元201室。

变更后:中国太平洋财产保险股份有限公司康巴什支公司,地

址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴

什区正阳街旗顺家园9号楼1单

元二层,特此公告。

注销公告

经协会理事会会议决定,申请

注销淮格尔旗太极协会

会员单位51150622MJ2429351M,

请债权人及债务人自本公告见报

之日起45日内到本协会清理债权

债务,特此公告。淮格尔旗太极协

会2024年9月13日

遗失声明

本人不慎将警官证遗失,编号

为武字第9920712号,声明作废

●内蒙古自治区生态环境低碳

发展中心不慎将非税收入一般

缴款书四份遗失,其中票号为

9801040151(第1、2、3、4联);票号

9784948482(第1、2、3、4联);票号

9809925691(第2、3、4联);票号

9784948483(第4联),特此声明作

●樊智慧将新城区海拉尔东街以南、丰州路以东巨华世纪城

明祥园17号楼1单元1202房的

公租房租赁合同丢失,合同编号

GXC20234009,声明作废●赛罕

区兴广广告印务部遗失营业执

照副本,统一社会信用代码

92150105MA0INQUJM24,声明作

●杨恩和丢失绿地集团呼

和浩特置业有限公司开具的购

房收据,地址赛罕区敕勒川大街

15号绿地·中央广场五期-HI商

业40,收据号:0067376,金

额8250元,收据号:0066869,金

额120000元,收据号:0060971,金

额1000000元,收据号:0060960,

金额200000元,声明作废●康巴

什区唯速购居民日常生活服务

超市的公章遗失,公章编号

15063010005494,声明作废●乌

海市鑫运通管理咨询有限公司公

章遗失,公章编号:J1910007442803,

账 号 0216101220000000010744,

开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商

业银行新华支行,声明作废●母

亲:袁丽颖;父亲:范航宇不慎将孩

子范沐阳(男)出生医学证明遗

失,编号U150082249,出生时间

2020年4月4日,声明作废●内蒙

古医科大学藏蓄(学号

2022040658)遗失学生证,声明作

失,编号1508240002765,声明作

●阿荣旗霍尔奇镇字平家庭

养殖场(统一社会信用代码92150721MACGYHRQXP)

遗失公章。财务章及刘振宇法

人法章各一枚,声明作废●本

单位苏尼特右旗旗公安局在苏尼特右旗行开立的基本户(账 号

0610035109024846291)预留印鉴中财务专用章遗失,特此声

明●本人张青占不慎将农

村土地承包经营权证,代码150430206204050090,证

书编号121016的农村土地承包

经营权证丢失,声明作废●包

头市金鼎盛装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150204MA0QYY631D)遗失公章(编号0105161)一枚,声明作废●包

头市金鼎盛装饰工程有限公司(统一社会信用代码91150204MA0INQUJM24)遗失公章(编号015019504051020)将和呼

特市回民区回迁西城锦绣2号楼1单元1楼东户的购房款收据丢

失(收据号:0019606,金额:33514元),特此声明作废,由此造成的一

切后果与内蒙古明泽房地产开

发有限公司和明泽遗留项

目分户指挥部无关●呼和浩特

市新城区同道保健按摩馆遗失开

户密码联,核准号J1910007442803,账 号 150838245868,开户行:中国

银行呼和浩特市玉泉支行营业部,声明作废●刘胜利遗失蒙AY4747客运出租车道路运

输经营许可证正副本,内蒙古交运管

局(学号15010400570)号,声明作废●

乌拉特中旗坤磊能源有限公司遗失公章一枚,编码1508240002765,声明作

遗失声明书

声明人:田继中,身份证号码:132829196603054556

田遂芬,身份证号码:132829196402024545

声明内容:根据内蒙古自治区人民法院于2016年1月11日出具的(2016)冀1025执11-1号执行裁决书载明内容)内蒙古自治区乌审旗嘎鲁图镇批准文号为20060270号国有出让土地使用权自裁定送达之日起5年内不得转让,并按每平方米100元的标准向原告支付土地出让金,征收金额:壹万陆仟叁佰元。2.《建设用地批准书》(编号:2006字第0279号,用地单位名称:刘春华,建设项目建设项目名称:商业,批准用地机关及批准文号:20060279,批准用地面积:200平方米)。3.《国有土地使用权出让合同》(合同编号:20060279,出让方:中华人民共和国内蒙古自治区乌审旗国土资源局,受让人:刘春华)丢失,现本人自愿声明上述文件确已丢失,并自愿承担因上述文件丢失可能产生的一切法律责任。

以上声明是我本人真实意思表示,无任何虚假情况,因声明所产生的一切法律责任和涉及他人的权利义务关系的均由我本人承担。

声明人:田继中 田遂芬 2024年9月13日

公 告

我单位内蒙古蒙电培训服务有限公司正在做资产清查工作,请以下公司看到公告后速与我单位取得联系

1. 内蒙古永亨建设工程有限责任公司

2. 呼和浩特市赛罕区弓建华调味品店

3. 赛罕区甜水果店

4. 回民区帅春梅蔬菜副食店

特此公告

内蒙古蒙电培训服务有限公司

2024年9月13日