

“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,建议不仅要把水喝掉,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)**

[illegible]