

立秋后,如何科学“贴秋膘”?

立秋是秋天的开始,立秋当天和立秋之后,很多地方有“贴秋膘”的习俗,“以肉贴膘”,增加营养。其实,“贴秋膘”并不仅仅是增加脂肪摄入,还需要人们结合自身营养状况吃得健康。秋季应该怎样正确“贴秋膘”呢?快来看看吧。

(据新华社报道)

因人而异

“贴秋膘”要因人而异。湿热体质,以及脾胃虚寒、胃火旺盛的人,不适合“贴秋膘”。体重偏低的人,可适当“贴秋膘”,吃些营养价值高而且容易消化的食物。



为何要“贴秋膘”

夏季是一个高温高湿的季节,人们很容易情绪低落、食欲不振等,能量消耗也很大。因此,人们会在立秋后增加营养。



注意润“燥”

“贴秋膘”要注意润“燥”。秋季天气渐凉,干燥而多风,应多吃些生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。



“贴秋膘”≠只吃肉

“贴秋膘”其实不只是多吃高脂肪、高热量的东西,还需调理脾胃。



不可偏食

“贴秋膘”不可偏食,蔬菜瓜果杂粮的摄入亦不能少,可适当吃些葡萄、薏米、莲子、莲藕、南瓜、百合等。



循序渐进

“贴秋膘”要循序渐进,给胃肠一个调整适应期。可以先补充一些有营养、易消化的食物,如鱼、蛋、豆制品等。



总之,“贴秋膘”讲究营养均衡,合理补充人体所需的各种营养素,从而达到增强机体抵抗力的效果。

