

俗话说：不时不食。吃东西要讲究应时应季，水果也一样，枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市，今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值，以及如何吃才能更养生。

秋季时令水果来啦，怎么吃更养生

枣

水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小，但可以称得上是水果里的“全能选手”，为什么这么说呢？

1. 维生素C含量比柠檬高近10倍
枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍，一般来说，吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

2. 富含多种维生素和矿物质
除了维生素C，枣的其他营养成分也十分突出，含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素，以及钾、镁、铁等多种矿物质。



8月12日，浙江省金华市浦江县黄宅镇蒋才文村，村民在大棚里采摘葡萄。 新华社发(时宽兵 摄)

3. 含糖量高、热量堪比米饭

需要注意的是，枣的糖含量很高，每100g枣的能量是125千卡，和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以，要想能量不超标，最好仔细数出鲜枣数量，细细品尝为上策。

梨

降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言，那肯定首先推举梨。

1. 含水量超高

梨的水分含量很高，各个品种几乎都在85%以上，含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

2. 有润肠通便的作用

除了补水，梨还能起到润肠通便的作用，比如来自新疆的库尔勒香梨，它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g，是一般苹果的近4倍。

值得注意的是，吃梨也要控制好量，因为有些梨含有较多的山梨糖醇，而山梨糖醇有很强的亲水性，在肠道中具有渗透作用，可以增加粪便的含水量，刺激胃肠蠕动，促进排便。

3. 饭前吃有助于控制食欲

梨的能量与苹果相当，饭前吃梨，同样有助于控制食欲；在餐桌上，梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多，

既能直接生吃，也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤，也能入药。应季而食，我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

葡萄

“全身都是宝”

8月底紧锣密鼓上市的水果还有葡萄。葡萄可以说“全身都是宝”，葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

第一，葡萄含有丰富的维生素C、膳

食纤维，以及花青素、类黄酮等植物化学物，还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

第二，葡萄中还有一种重要营养素，就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚，已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

第三，从营养的角度来看，洗净后，吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法，因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇，葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

人民网(来源：北京青年报)



津郊“乡”约庆丰收，展商在农产品集市上介绍枣子。(资料图片) 新华社记者李然 摄



安徽省蚌埠市五河县城关镇沟东村的果农在梨园内采摘的梨子。(资料图片)

新华社记者黄博涵 摄

泡一杯秋日养生茶饮

处暑已过，炎热的夏季即将结束，秋天的凉爽逐渐到来。然而，秋季也是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节，很多人易患“秋燥症”，表现为口干舌燥、唇角干裂、肝火旺盛等。

燥邪悄然而起，日常可以多选择甘润养肺、滋阴润燥类食物，如梨、甘蔗、石榴等含水量丰富的水果，以及芝麻、核桃等质润滑肠的食材，还可以适量食用葡萄、猕猴桃、柚子、山楂等带有酸味的食品，起到补肺阴、敛肺气的功效。

除此之外，中医的养生茶饮也能够帮助大家润肺生津，预防燥邪的入侵，比如菊花麦冬枸杞饮、小吊梨汤、冰糖银耳茶。通过合理选择药材，掌握正确的冲饮方法，并结合良好的生活习惯，可以让一杯养生茶饮尽可能发挥降秋燥的功效。

泡茶时，材料选择是一方面，泡茶

的水温和时间也是影响养生茶饮效果的重要因素。一般冲泡的水温不宜过高，以免破坏药材中的有效成分。同时，泡的时间也不宜过长，以免茶汤过浓，对胃肠道造成刺激。

在享受秋日养生茶饮的同时，我们还需要注意一些生活细节，以更好地养护身体。滋阴润肺，可多吃滋润多汁的食品，如食用蔬菜、水果，可补充维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清火解毒的作用；少吃辛辣油腻的食物，适当进行体育锻炼，通过增强体质提高免疫力。

菊花麦冬枸杞饮

菊花麦冬枸杞饮是秋季茶饮非常好的选择之一，可以起到清肺去火的效果。菊花还可以滋补肝肾之阴，清肝明目，治疗头痛、眼痛、眼花等症

状。菊花是中医治疗多种眼疾的良药，常常感觉眼睛干涩的人，特别是常使用电脑的人，可以多喝些菊花茶。但是，中医讲究辨证治疗，体寒的人就不适合饮用菊花。

配方：菊花、麦冬、枸杞子各10克。

制作方法：将药物放入锅内，加入1000毫升水，煮开后浸泡30分钟后即可随时饮用。

小吊梨汤

梨被誉为百果之宗，不仅鲜甜可口、香脆多汁，而且营养丰富。小吊梨汤起源于清朝，曾为宫廷饮品，后经时代更迭，配方和炖制方法流传到了民间。在民间以铜制提吊作为称量梨汤的器物，一吊为一壶，小吊梨汤因此得名。

配方：砀山酥梨500克，银耳50克，枸杞子15克。

制作方法：

1. 选用砀山梨，洗净，去皮，去核；梨皮、梨核备用，梨肉切小块。

2. 砂锅中加入水，水量参考为梨和水的比例是1:2，放入梨皮和梨核熬煮，20分钟后捞去梨皮、梨核。煲好的梨皮可以吃，根据自己的口味接受度来定。

3. 依次放入梨块、泡发的银耳，加适量水一起大火煮，约10分钟后放入枸杞，盖上锅盖小火慢煲，直到自己喜欢的黏稠度为止。

冰糖银耳茶

银耳味甘性平，有补肺益气、养阴滋燥功效。银耳富含纤维素，可促进肠壁蠕动。它还含有丰富的胶质，有一定护肤养颜功效。

配方：银耳20克，枸杞子5克，茶叶5克，冰糖20克。

制作方法：先将银耳用水泡发，撕成小朵，与枸杞、冰糖同入锅中，加水适量炖熟滤汁，加入泡好的茶水搅拌均匀即可。 人民网(来源：光明日报)