现代人还需不需要“贴秋膘”？

秋季进补，遵循这三个原则

秋风渐起，气温转凉，“贴秋膘”又成了大家热议的养生话题。不少人想着，秋天就要多吃肉、补营养，把夏天消耗的元气补回来。

近日，国家中医药管理局举行“秋季中医药养生”专题发布会。专家表示，现代人营养过剩、超重肥胖比例高，“贴秋膘”并非人人适宜，进补要根据自身体质状况来判断。

专家提醒，大鱼大肉式的猛补，反而会给身体添负担，老人、慢性病群体更要讲究分寸，遵循平补、温润、易消化的原则，科学开启秋季调养。





专家提醒，大鱼大肉式的猛补，反而会给身体添负担，应遵循平补、温润、易消化的原则，科学开启秋季调养。 新华社发

“贴秋膘”的时代变迁

中医经典《黄帝内经》提出“秋冬养阴”“虚者补之”。秋季阳气渐收、阴气渐长，适宜食用温养、易于消化的食物调养脾胃，帮助人体平稳适应季节变换，为冬季健康打下基础。

重庆市永川区大安街道社区卫生服务中心副主任医师夏志萍介绍，“贴秋膘”源自农耕时代。那时人们夏天要干繁重的农活，出汗多、消耗大，加上夏季胃口差，一个夏天下来体重明显下降。到了秋天农忙告一段落，天气转凉，胃口好转，吃些肉食把夏天消耗的补回来，为过冬储备能量。所以传统“贴秋膘”一般是吃些肉类等高热量食物。

湖南省中医药管理局局长肖文明介绍，“贴秋膘”是流传已久的民间养生习俗。在物资匮乏的年代，盛夏高温常常让人食欲减退、身形消瘦，也就是俗称的“苦夏”。待到秋凉之后，人们食欲逐步恢复，便适时补充营养、储备体能，为安然过冬积蓄力量。

湖南省中西医结合医院院长肖长江表示，古时候人们“贴秋膘”，主要是弥补夏季形成的营养缺口。而当下大众日常营养供给充足，不少人甚至存在营养过剩的问题。如果直接照搬古人大量食肉的进补方式，不仅达不到养生效果，反而得不偿失。

“现代人的生活方式已经改变了。”夏志萍指出，当前营养过剩、超重肥胖、高血脂、高血糖比例很高，如果人们还大鱼大肉地进补，会加重身体负担。营养过剩，脾胃负担过重，就会变成痰湿堆积在体内，脂肪肝、高血脂、血糖波动等问题随之而来。

不同人群各有“秋补准则”

专家表示，秋季进补应当依据年龄、身体状况不同，有所区分。

老年群体：少脂清淡，养护脾胃是关键

专家介绍，随着年龄增长，老年人脾胃消化、身体代谢能力逐步衰退，如果大量摄入高油高脂食物，很容易出现腹胀、积食、消化不良等不适，反而给身体增添负担。

专家提示，老年人进补切忌重油重肉，切勿跟风购买各类保健品。不少保健品成分复杂，极易造成身体指标波动，进行身体调理前最好先咨询专业医师。

慢性病患者：严控饮食，规避进补潜在风险

“心血管疾病患者切忌盲目进补，切勿随意服用成分不明的保健品。”专家提醒，部分保健品有可能引起血压波动，带来健康隐患，身体调理务必提前咨询专业医师。

对于糖尿病患者而言，山药、红薯等薯类应当视作主食，食用后需要相应减少米饭、馒头等精制主食摄入量；早餐不宜只喝白粥，防止血糖快速起伏，尽量搭配鸡蛋、杂粮、蔬菜，实现膳食均衡。

青少年群体：三餐规律、均衡饮食补足营养

专家特别提醒，不少家长想借助滋补品为学业压力较大的孩子进补，其实并无必要。

青少年无需刻意服用各类滋补品，平时只要做到三餐规律、食材多样化，摄入充足优质蛋白质，依靠均衡日常饮食远比单一滋补品效果更好。

适合大众的秋季食补指南

夏志萍表示，秋季进补要遵循三个原则：

一是清补为主，补而不腻，选择性质平和、容易消化的食物；

二是有病先治、有湿先化，舌苔厚腻、大便黏腻的人不能盲目进补，应先健脾祛湿；

三是因人而异，气虚的人补气、阴虚的人养阴、血虚的人养血、阳虚的人温阳，不能跟风进补。

“如果实在拿不准自己是什么体质，最稳妥的做法是先找中医医师面诊，再决定怎么补。”夏志萍说。

专家建议，普通人群开展秋季进补，应当秉持平补理念，做到饮食清淡、营养均衡。

日常可适量食用鸭肉、鱼肉、虾肉等优质蛋白；

主食优先选择糙米、薯类、杂粮饭，减少油炸食品、甜品的摄入；

兼顾畜禽鱼虾等动物蛋白与豆制品等植物蛋白；

烹饪方式优先选择蒸、煮等少油做法，搭配苹果、绿叶菜、西蓝花等果蔬，充分补充膳食纤维与维生素。

专家推荐，山药、红薯、莲藕、白萝卜等应季根茎食材十分适合秋季食补。

肖文明最后提醒，秋季养生讲究“秋收”“养阴”，进补贵在循序渐进，每个人体质、基础疾病各不相同，进补应当因人而异。

公众可以结合自身脾胃状态调整饮食，合理搭配杂粮蔬果，顺应时节理性调养，避免过度进补，才是科学可行的养生方式。

据新华社电

【相关】别只盯着肉 秋补首选根茎类蔬菜

专家表示，所谓“贴秋膘”，补的是夏天耗损的营养，而不是单纯的脂肪。在这个根茎类蔬菜丰收的时节，让我们把目光转向这些根植于大地、蕴藏丰富营养的蔬菜。

这些食物含有丰富的碳水化合物，可以提供较多热量，适合秋冬抗寒。与传统大鱼大肉相比，根茎类蔬菜的优势有以下这几点——

脾胃无负担：根茎类蔬菜大多性平温和，不像肉类那样油腻，不会给尚未完全恢复的脾胃增加额外压力。以素代荤来“贴秋膘”，既能补虚，又不易积滞。

营养密度高：根茎类蔬菜富含淀粉、膳食纤维、维生素和矿物质，既能提供能量，又能补充精米白面中缺乏的营养素。

饱腹又通便：根茎类蔬菜膳食纤维含量丰富，秋冬活动减少容易便秘，适当吃些薯类可促进肠道健康、增加饱腹感，有助于控制体重。

这7种蔬菜是首选——

山药：山药是秋季滋补脾胃的佳品，温而不燥，补而不热。它含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。

红薯：红薯能补虚乏、健脾胃、强肾阴，对改善便秘很有帮助。它富含β-胡萝卜素、维生素C和赖氨酸。

芋头：芋头既可作蔬菜又可作粮食，营养价值很高，富含淀粉、蛋白质及钙、磷、铁、钾等多种矿物质。它质地软糯，容易消化，是老人儿童理想的滋补食材。

莲藕：莲藕生吃性寒，清热除烦；煮熟后由凉变温，能养胃滋阴、健脾益气，是秋季润燥的佳品。

荸荠：荸荠是一种药食同源的食材，最大的特点是清热、化痰、消积，尤其适合在秋冬季节用来缓解干燥上火引起的不适。

白萝卜：民间素有“秋吃萝卜赛人参”的说法。萝卜能消食顺气、助消化，吃完油腻食物后吃点萝卜，解腻爽口，使脘腹舒坦。

土豆：土豆脂肪含量低、水分适中、富含膳食纤维，饱腹感强，用薯类替换一部分精米白面，能有效控制体重。 **据央视报道**