

秋天的梨就该这样吃

“一梨润三秋”，生吃熟吃差别很大，梨皮并非“无用外衣”

入秋后,人体受燥邪影响,容易出现咽干、鼻子干、皮肤干、咳嗽等不适症状。眼下翠玉梨正上市,肉质细嫩、汁水丰富,是初秋润燥的好选择。

但很多朋友吃梨时,习惯把皮削了扔掉,其实连皮带肉一起吃润燥效果反而更全面。吃梨对身体还有哪些好处?生吃、熟吃怎么选?中医专家推荐的“黄金吃法”是什么?

秋天吃梨,生津润燥还养肺

中医专家表示,梨属凉性,适合初秋缓解温燥引起的多种症状。梨汁清润养肺、生津止渴,适当吃一些新鲜的梨,有助于补充水分、生津润燥,改善秋燥引起的口干舌燥、鼻干出血、干咳少痰、皮肤干痒、大便干结等常见症状。

对于长期用嗓的教师、主持人,经常待在空调房的上班族,容易出现口燥咽干、干咳少痰等秋燥表现的中老年人,以及不爱喝水的小朋友,均有益处。

梨的营养非常丰富。据测定,梨含有85%的水分,每100克可食用部分约含钙5毫克、磷6毫克、铁0.2毫克、维生素C4毫克,此外还含有一定量的蛋白质、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂及苹果酸等营养物质。

梨皮才是被90%的人浪费的“营养宝库”

梨皮并非“无用外衣”,而是整颗果实中营养最密集的部分之一。研究发现,梨皮在某些营养成分上甚至优于梨肉。

首先,梨皮富含不溶性膳食纤维,每100克梨皮约含2.4克。带皮吃一个中等大小的梨,能提供约5.5克膳食纤维,有助于促进肠道蠕动、缓解便秘。

其次,梨皮中的总多酚含量更是可达果肉的数倍。研究显示,梨皮中总酚含量约为果肉的8.5倍。这些多酚类物质具有抗炎和抗氧化特性。

另外,梨皮的维生素C含量通常高于果肉,还富含钾、镁等矿物质,以及铁

这个“黄金食梨法”别错过

说到吃梨,一道极具宋韵的传统名吃——橙玉生,不容错过。它被称为中国古代版的“水果沙拉”,名字尽显宋代文人的饮食审美。

梨色白入肺,清润生津;橙子色黄入脾胃,消食下气。二者搭配,一润一消,既能缓解秋燥,又能帮助脾胃运化,避免单吃生梨带来的寒凉刺激。初秋吃橙玉生,可以清爽解腻、润肺健脾,是一道非常好的开胃前菜,非常值得一试。

橙玉生做法步骤:

1.将梨削皮切成小块,放入锅内煮一分钟,捞出备用。注意:梨一定要焯水,

生吃、熟吃梨的功效各不同

生吃:清六腑之热
适合咽喉肿痛、手脚发热、干咳无痰的人群。推荐直接啃食,连皮吃更佳。

熟吃:滋五脏之阴
适合脾胃偏虚寒、进食寒凉后容易腹泻的人群。可蒸梨、煮梨汤或炖梨羹。

平时肠胃怕冷、容易便溏的人群,建议选择熟吃,能降低梨的寒性,让肠胃更舒服。

和锌。

中医还认为,梨皮同样具有润肺止咳的作用,民间常用梨皮煮水,辅助缓解咳嗽。如果你最近咽干、咳嗽、痰偏黄偏黏,可以把梨皮留下来单独煮水喝。如果嫌麻烦,吃梨时连皮带肉一起啃,润燥效果反而更全面。

如果带皮吃梨,建议彻底清洗干净,以防有农药残留。而由于梨皮质地较硬、较粗糙,不容易被身体消化,过量食用可能加重胃肠道负担,引起腹胀、腹痛等不适,胃肠功能较弱的人群尤其需要谨慎。

焯水可适当减弱其寒性。

- 2.取一个新鲜橙子,在顶端切一个小心口。用勺子紧贴橙子皮内侧慢慢旋转,千万不要将橙子皮戳破,将橙子皮和果肉逐渐分离,直至果肉大部分被掏出即可。
- 3.将掏出的橙子果肉捣碎,加入少量盐、醋、酱油搅拌均匀。调味品只需放一点点,这样既能弱化水果的甜度,又能提升鲜味。
- 4.将焯好水的梨块放入橙子内,淋上调好的橙汁和果肉,再加入适量桂花酱调味,这道“橙玉生”就制作完成了。

(央视新闻)



▲橙玉生。组图/央视新闻

▼翠玉梨,初秋的“润燥尖兵”。



还有这些时令鲜果不要错过

8月正是很多水果成熟的季节,品种多、口感好,价格也很实惠。这个时候,有哪些应季水果值得一尝?

龙眼 是夏季常见的水果,剥开外壳,果肉晶莹剔透、香甜多汁,令人食欲大开。龙眼不仅味道甜美,还含有多种营养成分。

在维生素C方面,龙眼甚至高于常见的柑橘类水果如葡萄柚等。此外,龙眼的钾含量高达248毫克/100克,不仅远高于苹果、梨等常见水果,也比荔枝高出60%多,在补钾降压方面更胜一筹。

注意事项:龙眼最好不要空腹吃,一次也不要吃太多(10颗以内)。否则可能引发和荔枝一样的情况——大量糖分摄入会刺激胰岛素分泌增加而诱发低血糖。

莲雾 学名洋蒲桃,长相颇似紫红色的小铃铛,其含水量超过90%,素有“长在树上的矿泉水”之称。啃上一个,真的是补水又解渴,很适合炎热的夏天吃。

莲雾中类黄酮总量可达50毫克/100克,和火龙果接近。研究表明,莲雾的这些活性成分具有杀菌、抗氧化、清除自由基等作用。

挑选方法:想要挑到美味莲雾,除了看品种,还可以记住下面的口诀:“黑透红、肚脐开、皮幼幼、粒头饱。”即颜色偏深、紫红,底部四片萼片适当分开,果皮滑嫩,果身圆鼓。这样的莲雾,说明水分充足、成熟度好、花青素含量更丰富。

西梅 被誉为“通便神器”,关键在于其含有山梨糖醇。新鲜西梅中山梨糖醇含量为5.4克/100克,这种物质通过

渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便,改变肠道菌群。除了“通便”,西梅味道和营养也很不错。

注意事项:即便爱吃西梅,一次也别吃太多(4~5颗较好),尤其别和猕猴桃、火龙果等其他“通便水果”一起吃,否则容易引起腹泻。

红毛丹 因为其表皮长着“茸毛”且呈红色而得名。红毛丹既有荔枝、龙眼的甘甜,又带有一丝微酸。

红毛丹的维生素C含量为35毫克/100克,这一数值比传统认知中的高维生素C水果柠檬(22毫克/100克)还高。

挑选技巧:挑选红毛丹有个小技巧,就是看它的软刺。成熟的红毛丹软刺顶端带着绿色,有弹性又不软塌。如果刺颜色深且塌下去了,说明不新鲜;刺太硬则可能没完全成熟。

杨桃 8月是杨桃盛产期,风味更佳。杨桃颜值很高,因切片后呈现星星形状,又被叫作“星星果”,人们常用它来装饰菜肴和甜品。

除了装饰外,杨桃本身营养也不错。首先,杨桃含水量高达91.4%,而热量仅31千卡,含糖量也才7.4%,且以果糖为主。其次,杨桃膳食纤维含量高,1.2克/100克的含量,能起到较好的通便作用。第三,杨桃钾含量也不错,128毫克/100克。

注意事项:杨桃含有一种神经毒素,一些有肾病的朋友可能因无法及时代谢毒素导致中毒,出现呕吐、腹痛甚至肢体麻木、休克等症状。因此,肾功能异常者尽量不吃、少吃杨桃。(科普中国)

龙眼。
组图/科普中国

▲红毛丹。
►西梅。
◀莲雾。

杨桃。