

SIJI YINSHI  
YANGSHENG  
BAOJIAN

江泛 著

# 四季饮食养生保健

养生专家根据传统中医理论向您讲述

科学的养生：顺应天时，调养身心。熟悉四季气候特征和人体变化特点。

关键的途径：合理安排饮食。吃对食物，喝对饮品。

注意的事项：不同年龄阶段不同的饮食策略。从自己的年龄、体质和血型出发。



中国营养学会  
中国营养学会  
CHINA NUTRITION SOCIETY

2014年

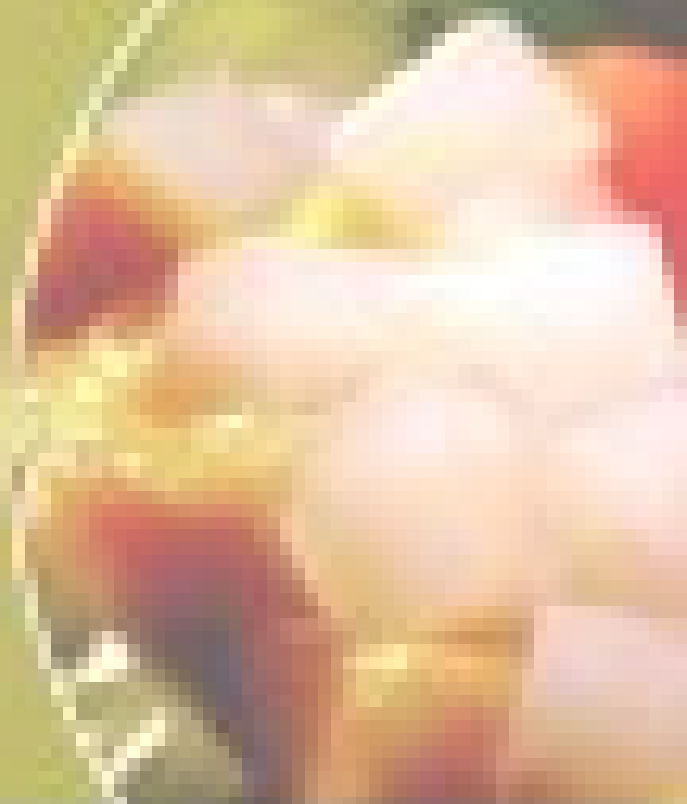
# 四季饮食养生保健

中国营养学会 中国营养学会

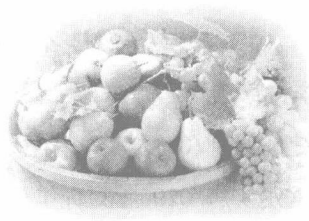
中国营养学会 中国营养学会

中国营养学会 中国营养学会

中国营养学会 中国营养学会



# 目录



## 秋季篇

- 一、秋季养生原理与原则/002**
  - 1. 秋季的人体特征/002
  - 2. 秋季饮食养生的原则/004
- 二、秋季菜肴养生/008**
  - 1. 秋食菜肴的原则/008
  - 2. 秋食菜肴的种类/010
  - 3. 秋食菜肴的方法/017
  - 4. 秋季菜肴的营养搭配/019
    - 5. 秋季素食养生/022
- 三、秋季水果养生/025**
  - 1. 秋食水果的讲究/025
  - 2. 秋食水果的种类/026
  - 3. 秋食水果的方法/037
  - 4. 秋季水果的营养搭配/046
- 四、秋季五谷养生/051**
  - 1. 五谷与秋季养生/051
  - 2. 秋食五谷的种类/053
  - 3. 秋食五谷的方法/058



4. 秋季五谷的营养搭配/061

**五、秋季食补法/064**

1. 秋季食补的原则/064
2. 秋季粥补法/066
3. 秋季汤补法/072

**六、秋季食疗法/077**

1. 秋季食疗的原则/077
2. 秋季常发疾病/079
3. 秋季疾病食疗/085
4. 血型与秋季养生/099

**七、秋季饮法102**

1. 饮品与秋季养生/102
2. 秋季饮茶法/103
3. 秋季饮酒法/107
4. 秋季喝什么饮料/112

**八、不同年龄的秋季饮食/117**

1. 儿童秋季饮食策略/117
2. 少年秋季饮食策略/122
3. 青年秋季饮食策略/126
4. 中年秋季饮食策略/129
5. 老年秋季饮食策略/132

## 冬季篇

**一、冬季养生原理与原则/138**

1. 冬季的人体特征/138
2. 冬季饮食养生的原则/140

**二、冬季菜肴养生/143**

1. 冬食菜肴的原则/143
2. 冬食菜肴的种类/145
3. 冬食菜肴的方法/155
4. 冬季菜肴营养搭配/159
5. 冬季素食养生/161

**三、冬季水果养生/165**

1. 冬食水果的讲究/165
2. 冬食水果的种类/167
3. 冬食水果的方法/173
4. 冬季水果的营养搭配/177

**四、冬季五谷养生/180**

1. 五谷与冬季养生/180
2. 冬食五谷的种类/182
3. 冬食五谷的方法/190
4. 冬季五谷的营养搭配/195

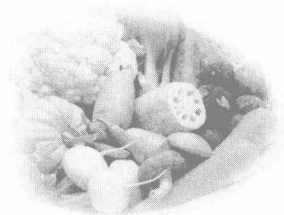
- 五、冬季食补法/198**
  - 1. 冬季食补的原则/198
  - 2. 冬季粥补法/200
  - 3. 冬季汤补法/206
  - 2. 冬季饮茶法/241
  - 3. 冬季饮酒法/243
  - 4. 冬季喝什么饮料/247

- 六、冬季食疗法/211**
  - 1. 冬季食疗的原则/211
  - 2. 冬季常发疾病/212
  - 3. 冬季疾病食疗/217
  - 4. 血型与冬季养生/237

- 七、冬季饮法/240**
  - 1. 饮品与冬季养生/240

## 八、不同年龄的冬季饮食/253

- 1. 儿童冬季饮食策略/253
- 2. 少年冬季饮食策略/257
- 3. 青年冬季饮食策略/259
- 4. 中年冬季饮食策略/261
- 5. 老年冬季饮食策略/265



# 秋

四季饮食养生保健

秋季饮食养生的原则

- ◎ 原则之一：润燥
- ◎ 原则之二：养肺
- ◎ 原则之三：滋阴
- ◎ 原则之四：保脾、胃、肝
- ◎ 原则之五：秋季饮食禁忌

季

# 养生保健

QIUJI YINSHI YANGSHENG BAOJIAN

饮食



## 一、秋季养生原理与原则

### 1. 秋季的人体特征

“人与天地相参也，与日月相应也。”这句话说明了人体机能与特征是随环境的更迭而变化的。进入秋高气爽的季节，用“多事之秋”来形容人体一点也不差，这是因为秋季是“寒将至、暑将往”的过渡期，气候多变，温差较大，因此，秋天的到来带给我们的也是凉和燥。

中医学认为，秋季人体特征是外凉内燥。暂且不论外界的凉，一个燥字，引发的人体新陈代谢失衡，生理机能的失调，真是愁煞秋人。

燥为秋之主气。空气干燥、久晴未雨之时，也正是燥邪为患之际。首当其冲的便是喜润而恶燥的肺器。轻则干咳少痰、痰粘难咯，重则肺络受伤而出血、见痰中带血。当空气中湿度下降时，吸入的干燥空气导致人体津液减少，引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等症，然后皮毛、肠道也深受其害，会出现口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂等症状。

从甘霖的夏季步入干燥的秋季，人们尤易患病。人的手、脚、脸若不注意保护就会变得粗糙，皮肤弹性变小，以致产生皲裂，使表面年龄看起来比实际年龄苍老许多。再加上花木凋零、草枯叶落、大雁南飞、动物入蛰，都可触景生情地使人情绪易产生波动，或烦躁或伤感，从而忧郁悲伤之情油然而生，也就酿造了秋天自杀率高的原因。

因为干燥，人体抵抗病菌的能力降低，也给病原微生物提供了可乘之机。夜间天气已凉，但有些人还是习惯开着电扇入睡，让风直吹面部、腹部，加上窗外凉风“助阵”，再没盖好被子，从外因上形成寒气加重的环境。从内因上讲，人在睡眠中各种器官活动减弱，免疫功能降低，细菌、病毒乘虚入侵，导致翌日全

身酸痛，困乏无力，有人还会出现咽炎、扁桃体炎、偏头疼、肺炎、面瘫等病症，极易使人伤风感冒，还会引起扁桃体炎、支气管炎和肺炎等多种炎症。由于温差较大，冷热更迭，患有慢性支气管炎和哮喘的病人，症状也往往加重。所以要特别关心肺，因为燥邪首先犯肺。

伴着炎炎夏日逝去、天气渐渐变凉，甚至有些冷，人体内部也微阴初生，加上昼夜温差变化大、空气干燥，也就使秋季成为脾胃病的高发季节。天气的凉爽增加了人食欲，暴饮暴食致使肠胃负担加重，也会引起了肠道病的发生，特别是患有慢性胃炎或者胃、十二指肠溃疡的人，更易复发，故要特别注意胃部的保暖。还要注意下肢和足部保暖，免得寒从足下生，导致腹部脏器的气血输布失调，加重胃疾。

节气的更换使得周围环境出现许多肉眼看不见的细微改变，如温度、湿度、浮尘、落叶、昆虫产卵、花草代谢等，都可能成为过敏源，也就增加了过敏的机会，使具有过敏体质的人群暴发秋季过敏症。比如过敏性鼻炎、喷嚏、流涕不断；过敏性结膜炎、眼睛干涩、红肿流泪；过敏性皮肤病引起的红疹、湿疹，奇痒不止。

在这多事之秋，儿童、老年人和女性是受害最深的群体，季节对他们的身体的影响最大、最敏感，这三类人也最容易患病。。

儿童的各种器官和机能都很弱，在天气变化较大的秋季，最易犯四大疾病：慢性咳嗽、哮喘、皮肤过敏和过敏性鼻炎。秋季是儿童慢性咳嗽的高发季节，多在夜间或清晨发作，白天通常不咳嗽或很少咳嗽，而且持续时间很长。儿童哮喘多发在秋初，仲秋是高峰，到了冬天就减缓了，这属过敏性疾病，是尘埃、霉菌、秋季蒿草、冷空气等过敏因素的刺激导致的。秋季的皮肤过敏也是干燥的气候导致的，出现皮肤过敏的儿童先是两颊皮肤干燥、发红和脱皮，再延伸到全脸部、颈部、手腕、手、腹部和四肢。特别是儿童的鼻子，会出现过敏性鼻炎、鼻出血的现象。这首先是因为人体鼻黏膜中的毛细血管丰富，细小而又脆弱，儿童更甚，当气候干燥多风时，鼻黏膜分泌的液体挥发较快，鼻内容易结痂；其次是由于昼夜温差变化较大，鼻内毛细血管为了适应外界气温的影响，也就出现张、缩的状态，儿童脆弱的鼻子难以适应这种变化。

一场秋雨一场寒。秋天气候多变，容易引起旧病复发，特别是中老年人，生理机能逐渐老化，很难承受。除了肺、心脏容易出现问題，最常见的是肝血流量减少，肝脏的代谢和解毒能力下降，而体免疫力较差，所以极易遭受外邪侵袭。





天凉还容易引发中老年人风湿性关节炎。秋季节，湿度增大，气压降低，是造成类风湿性关节炎患者症状加重的主要原因，其中湿度的改变起着主要作用，对关节周围组织影响很大，可使血管扩张，关节神经的敏感性增强。气压降低会使关节组织间隙液体积聚，导致细胞内压力升高，出现关节疼痛剧烈和肿胀。气温下降会使血流缓慢，血中或关节滑液中的纤维蛋白原增多及血内肾上腺素含量升高，球蛋白凝集，加大了关节活动时的阻力，使关节疼痛加重。因此，对于中老年人来说，秋天最重要的是养阴益气。养好了阴，就可以防止肺燥，益气就可以温养肺气，鼓舞阳气。

对女性来说，秋季是一个让人喜也让人忧的时节。喜的是终于可以躲开炎热高温，享受秋风的凉爽了；忧的是多事之秋女性不仅逃不过，且还是妇科疾病的高发季节，如乳房肿块、子宫肌瘤、面部黄褐斑等，不知不觉就来了。夏秋交替，人体新陈代谢旺盛，体内水分营养流失严重，人体不能很快适应，就容易内分泌失调。中医认为，夏热秋燥，会耗伤女性的气血，导致内分泌失调、脏腑功能紊乱、气滞血淤，从而形成多种女性疾病。

气温越来越低，人体的免疫力也随着降低。我们无法改变四季的更迭，但是，我们会尽力去做好保健，适应自然界的變化，减少秋的燥、凉所带来的痛苦。遵循季节变换的规律科学地进食，由内而外地调养，这就是最佳的选择。

## 2. 秋季饮食养生的原则

金秋时节，秋风送爽，是人们感觉最舒适的季节。然而，秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降，生理功能趋于平静，阳气逐渐衰退。从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段是最易发病的时令。中医讲究按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点安排饮食，以调养、健身和防病，从而达到养生和益寿延年的目的。因此，秋令饮食养生应遵循“养守”的总体原则，以保养内守之阴气，健康长寿。也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。根据古人的经验，秋季饮食养生有以下几个原则：润燥、养阴、养肺、养胃。

### ●原则之一：润燥

秋天气候干燥，日照时间减少，气温逐渐下降，人体毛发脱落增多、汗分泌减少、口苦咽干、皮肤干燥、皱纹增多、易于疲倦、鼻子出血、干咳少痰、心烦、便秘等。这就是通常所说的“秋燥”。中医认为，燥是秋季主气，燥易伤津，



更易僵人肺，涵养阴气的关键在于防燥护阴。“燥者润之”。燥分内燥、外燥两种。外燥是外感燥气致病，内燥是内脏津液亏损之证。外燥宜轻宣，内燥宜滋润。《饮食正要》中说：“秋气候，宜食麻以润其燥。”故秋季饮食宜选用滋阴润燥的食物，应多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨、甘蔗等具有滋润作用的食物。并要尽可能少食葱、姜、蒜、韭等辛味之品，防止耗伤阴血津液而加重口唇干燥的感觉。秋季各种瓜果丰收之时，如果请富含水分的水果如雪梨、荸荠、龙眼肉、苹果、葡萄等来帮忙，你会欣喜地发现，可恶的秋燥几乎消失得无影无踪，对健康大有益处。但秋季气候渐冷，瓜果也不宜多食，以免损伤脾胃的阳气。

### ●原则之二：养肺

干燥是秋天气候的一个基本特点，而肺喜润而恶燥，燥邪伤肺。秋天燥邪为盛，所以最易伤人肺阴。如果人体抵抗力下降，容易导致呼吸道黏膜不断受到乍冷乍热的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，极易使人伤风感冒，还会引起扁桃体炎、支气管炎和肺炎；一些慢性支气管炎和哮喘症状也会复发或加重。此时应生津润肺、补益肺气。养肺能使肺气充盛、肺体滋润，增强肺的主气、司呼吸、主宣发肃降等功能，治疗由肺虚所致的各种病症。饮食宜可改变肺脏的适应能力，故饮食以润肺为基本原则。大自然为人们准备了丰富的养肺之品，如生梨、甘蔗、荸荠、柚、枇杷等水果，都有很好的养肺功效；也可选用百合莲子粥、银耳冰糖粥、雪梨川贝冰糖羹等，它们都具有良好的滋阴润肺、止咳化痰的作用。

### ●原则之三：滋阴

春夏养阳、秋冬养阴，这是中医的经典论述。秋季阳气逐渐收敛，阴气慢慢滋长，由于干燥的空气被吸入肺，导致体内津液大量消耗。此时人体若能及时顺应秋收规律而养阴，可使体内保证气血运行的阳气有所收敛而不致外散，积累生命活动所必需的精气和营养。秋季养阴也是《内经》中经典的论述。《素问》中说，中年以后，肾中精气逐渐衰少，促进津液分泌和血液生成的肾阴也随之衰减，老年人容易出现肾阴亏虚。故秋季饮食还是养阴为上，宜多吃一些滋阴润燥的食物，如豆腐、黑豆、银耳、黑木耳、芝麻、核桃、百合、豆浆、蜂蜜、梨、藕等。

### ●原则之四：保脾、胃、肝

秋凉之后，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，昼夜温差变化大，是脾胃病高发

季节。特别是溃疡患者,旧病更易复发。中医非常重视培补脾胃(土)以使肺气(金)充沛。脾为气血生化之源,肺中所需津气,要靠脾运化水谷精微来供给。故秋季饮食应注意三点:一是在秋季宜多食温食,少食寒凉之物,以保护颐养胃气。不适合吃太多阴寒食物,如西瓜、香瓜易损脾胃阳气,应少吃或不吃,要顺应大自然节气,吃当令水果最好。平时虚衰之人,在水果的选择上宜进食大枣、香蕉、荸荠、梨、橄榄、葡萄等水果以补脾益肺。二是少辛、多酸。中医认为,秋天宜收不宜散。肺金克肝木,即肺气太盛容易影响肝脏的功能,所以宜少食辛辣,不宜多吃烧烤,以防加重秋燥症状。同时要适当多食一点酸味食品,肺主辛味,肝主酸味,辛味能胜酸,故秋季要减辛以平肺气,增酸以助肝气,以防肺气太过胜肝,使肝气郁结,可多食用芝麻、糯米、蜂蜜、荸荠、葡萄、萝卜、梨、柿、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉、银耳、乳品等柔润食物。三是多食甘平类的食物。秋季多吃酸,则克脾,引起五脏不调,而多食甘平类的食物,则以增强脾的活动,使肝脾活动协调。具有甘平清肝功能的食物丰富多彩,诸如豆芽菜、菠菜、胡萝卜、菜花、芹菜等等,吃法也是多种多样的。四是多吃粗粮和富含纤维素、矿物质的东西,促进排便。老年人脾胃虚弱者,更宜食温热、熟软的食物。

#### ●原则之五:秋季饮食禁忌

不同的季节生长的作物、飞禽走兽其性质是不同的,对人体也会产生不同的作用。我们的祖先在实践中做了结论性的总结,指出了不同季节的饮食宜忌。那么,秋季应该注意哪些饮食问题?

七月:初秋时节不能食生蜂蜜,否则易中毒。蜂蜜是蜜蜂采了植物的花酿成的,如果采了有毒植物的花,酿成的蜜也会有毒。如雷公藤、海棠、南烛花等,这些植物的花都有毒,那么蜜也含有剧毒。而这些植物大多在七月间开花,所以,在初秋不要吃生蜜,尤其南方诸地。古人还告诉我们,七月不能吃雁,因为这个时候雁要孵化幼雏,其体内雌性激素分泌旺盛,吃了会伤人神;且这个时间其肉比较瘦,也不好吃。

八月:八月不可食蟹,易中毒。秋季是吃螃蟹的好季节,美味诱人,但最好在秋末冬初、下霜后吃,因为螃蟹在打霜前体内含有毒,而这种毒在中秋后、霜后、重阳节左右就没有了,且蟹肥食饱满,正是吃的时候。

八、九月:民间讲究,九月不要食姜,伤人神。八、九两月正是中秋、晚秋,

按中医之理论，此时应养阴，易食养阴之物，而姜性热、味辛辣，主发散，若多食生姜，易生秋燥而致咳嗽，咳嗽耗气伤神。九月间还不能吃狗肉，易伤神。道理同上。



## 二、秋季菜肴养生

### 1. 秋食菜肴的原则

金秋是收获的季节。进入秋季，夏季的暑气已慢慢消退，气温逐渐变得凉爽宜人。随着温度的降低，人们的食欲逐渐增强，消化力得到提高，于是餐桌上的菜肴也开始丰盛起来。此时，人们往往会趁胃口大开之际，增加进食，弥补夏季由于气温炎热而造成的营养不足。虽然在这个丰收的季节里，各种动物肉肥味美，蔬菜种类全、数量多，但中医讲究养生，因此，秋食菜肴需要根据季节的特点遵循一定的原则。

#### ●原则之一：食温护胃

从夏季到秋季，气候由热转凉，人的体质也随着这种转变而有所变化。由于秋季气温的下降，人体的脾胃阳气不足，很容易受到刺激性食物影响，因此秋季应做好护胃养生，而秋季护胃的关键一点就是要选择温性的食物。因为在秋季寒凉之物很容易使胃部受到伤害，此时如果再吃一些寒凉或生冷的菜肴，无疑是雪上加霜，往往导致温热内蕴，毒滞体内，造成消化不良，引发腹泻、腹痛等各种消化道疾病。因此，秋季宜多进食一些温性的菜肴，尤其是老人、儿童和体质较弱的人群，更要少食寒凉之物，以保护好胃气。食温护胃是秋食菜肴的最基本的原则，因为只有胃功能良好，才有机会品尝各种美味的菜肴，一切饮食养生才成为可能。

#### ●原则之二：防燥润肺

对于秋季的干燥想必大家都有自己的感受，咽干、咳嗽、唇裂等症状是常见的现象。这都是由于秋季空气干燥、湿度小，使燥邪伤肺所导致的。秋燥消耗津

液，并从口鼻先行入肺，如果得不到及时的化解，就会出现口干舌燥、食欲不振、尿少便秘、体重下降、皮肤枯涩等现象。肺是呼吸系统的重要部分，保护不好容易发生肺炎、哮喘、肺气肿等多种呼吸道疾病，所以秋季润肺至关重要，此时应该选择一些含水分较多的甘润菜肴。这些菜肴一方面可以在一定程度上补充人体的水分，以防止气候干燥对人体所产生的直接伤害，达到防燥的目的；另一方面，还可以通过这些菜肴来补养肺阴，防止因机体在肺部阴虚的基础上再受燥邪影响，诱发各种疾病。总之，秋季菜肴应多选甘润之物，要以不伤阳不耗阴为度，努力遵守防燥润肺的原则。

### ●原则之三：少辛多酸

秋季人的肺脏与气候相应，即肺气盛于秋。由于辛味养肺，因而少吃辛味菜肴可防肺气太盛。为何要防止肺气太盛呢？原因在于肺气太盛可克肝脏，即损害肝脏功能。肺盛伤肝要从中医五行生克来讲：在中医学上，肺属金，肝属木，金旺则能克木，使肝木受损，这就是中医金克木的理论。中医认为，肺主辛味，肝主酸味，辛味能胜酸，故秋季要减辛以平肺气，增酸以助肝气，以防肺气太过胜肝，使肝气郁结。因此，秋季应适当多吃点酸味的菜肴，因为酸入肝，可以强盛肝木，防止肺气对肝造成过分的损伤。需要注意的是，虽然酸味食物可以收敛肝气，有保肝护肝的作用，但也不可过多的进食，因为一些菜肴的酸味能刺激到胃，易发生胃溃疡、胃炎等消化道疾病，对身体又有不利的一面。但总的看来，少辛多酸还是秋食菜肴不可缺少的原则之一。

### ●原则之四：营养均衡

秋季远离了盛夏的酷热，凉爽的天气使人的胃口得到改善，食欲大增。此时，虽然人们可以多享受一些自己喜爱的美味佳肴，但不能盲目选择，应注意到营养的均衡。虽然秋食菜肴有一定的原则需要遵循，但并不意味着让你偏食、挑食，各种适合秋季食用的蔬菜、肉类、蛋类和油类，都应该给它们上桌的机会。就像上面所提到的少辛多酸原则，它并不代表禁止吃辛只能吃酸，芹菜就是夏季提倡选择的辛香气味蔬菜，而且还要补充一定的维生素和矿物质，用以中和体内多余的酸性代谢物，起到清火解毒之功效。总体上，秋食菜肴要保证人体的营养均衡，从而增强人体的抵抗力，确保身体各部分得到全面的发展。

以上便是秋食菜肴的四条主要原则。遵守了这些原则，我们就可以在享用美



味佳肴的同时，正确进行养生保健工作，度过一个凉爽健康的金秋时节。

## 2. 秋食菜肴的种类

秋季是成熟的季节，只要对养生保健有作用的，都可以用来做成美味的菜肴，具体细分的话，秋季的菜肴分为蔬菜类、水产类、肉类、蛋类四大类。秋天，南瓜成熟了，红红的老南瓜煮起来又香又甜；菱角丰收了，鲜鲜的菱角可以生吃、熟吃，还可以制淀粉；还有马铃薯、芋艿、茭白、洋葱、蘑菇等都是秋天好吃的蔬菜。

### ● 蔬菜类

#### 南瓜

人们常说“秋天到，南瓜俏”，可见秋季的确是吃南瓜的好时节。南瓜中含有丰富的维生素 E，秋天气候干燥，食用南瓜可增强机体免疫力，对改善秋燥症状大有裨益。南瓜所含的胡萝卜素，还可在人体吸收后转化成维生素 A，而维生素 A 和蛋白质结合可形成视蛋白，在视觉上发挥重要的作用。南瓜除了可以防秋燥外，其所含的果胶还可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激，促进溃疡面愈合，适宜于秋季的胃病患者。南瓜还能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化，秋季食用，可减轻胃的消化负担。清代名医陈修园说：“南瓜为补血之妙品”，常吃南瓜，还可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性，有美容作用。

#### 豆芽

生活中常见的豆芽主要是黄豆芽和绿豆芽两种。黄豆芽是所有豆芽中营养最高的一种，其蛋白质以及钙、磷、铁、锌等矿物质的利用率较黄豆都有很大的提高，而且黄豆生芽中胡萝卜素、叶酸、各种维生素以及天门冬氨酸的含量急剧增加，所以，秋天多吃黄豆芽能减少体内乳酸堆、消除疲劳。另外，黄豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺，进而起到预防直肠癌等多种消化道恶性肿瘤的作用。绿豆芽性凉、味甘，具有很高的药用价值。它不仅能调五脏、解诸毒、利尿除湿，还能降血脂和软化血管。因此，高血压和冠心病患者，秋季可常食素炒绿豆芽，有益身体健康。

#### 菠菜

菠菜性凉味甘，是一种营养价值极高的蔬菜。菠菜中含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素 B<sub>6</sub>、叶酸、铁和钾的极佳来源；其中的抗氧化剂如维生素 E 和

硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，有助于防止大脑的老化，防治老年痴呆症；并且含有的核黄素还对秋燥症如口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎有治疗作用；菠菜所含的酶能促进胃和胰腺的分泌，增进食欲，有助消化的作用。菠菜具有利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、滋阴补血的功效，对胃肠功能失调、便秘、贫血、高血压以及呼吸道和肺部疾病均有食疗作用。而秋季又是此类疾病的多发季，因此，患有胃病、呼吸道疾病和高血压的患者应在秋季多吃一些菠菜。

### 胡萝卜

又名黄萝卜、山萝卜，是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜。中医认为，胡萝卜性甘平，归肺脾，具有健脾化滞、清凉降热、润肠通便、增进食欲等功效。因此，胡萝卜被美其名曰“大众人参”。它富含糖类、蛋白质和多种维生素，其中以人体和动物都需求量大的胡萝卜素含量最高，是多种果蔬的30~100倍。它所提供的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常，治疗秋季夜盲症和眼干燥症等功能；琥珀酸钾有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果；所含的B族维生素和维生素C等招牌营养素也有在秋季抵制干燥、滋润皮肤的作用，被誉为“皮肤食品”。此外，胡萝卜还对治疗腹泻有一定的作用，尤其是秋季患腹泻的儿童，可选择喝胡萝卜汤，效果显著。

### 菜花

菜花又名花菜，性平味甘，含有丰富的维生素类物质，尤其是维生素C的含量突出。丰富的维生素C使菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，在秋季可有效防止感冒的发生。菜花还具有清热解毒、爽喉开音、润肺止咳的功效，且食后容易消化，被视为菜中珍品。在秋季常食还是治疗肝炎、咳嗽、肺结核的良药，并具有抗癌作用，能减少胃癌、直肠癌、乳腺癌、肺癌、上呼吸道肿瘤的发病率。秋天是呼吸道感染疾患多发季节，营养丰富的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

### 莴笋

莴笋性平味甘，肉质细嫩，是秋季蔬菜中药用价值较高的一种。莴笋富含钾元素，有利于促进排尿，从而减少对心房的压力，对秋季高血压和冠心病患者极为有益；莴笋中还含有少量的碘元素，它对人体的基础代谢以及情绪调节影响重大，具有镇静作用，秋季食用有助于消除紧张，帮助睡眠，避免抑郁症的发生；





秋季常吃莴笋可增强胃液和消化液的分泌，促进消化，减轻肠胃负担；莴笋还有助于抵御风湿性疾病和痛风，可治疗秋季关节炎。此外，还可以食用营养丰富的莴笋叶，它的营养远远高于莴笋茎，含有比茎高出许多倍的胡萝卜素、维生素等，而且秋季患咳嗽的人，多吃莴笋叶还可平咳。

#### 马铃薯

又称土豆、洋芋，还有“地下苹果”、“第二面包”的美称。马铃薯的营养价值很高，含有丰富的蛋白质、淀粉、碳水化合物、维生素 A、维生素 C、木质素和大量的矿物质等。其优质淀粉含量约为 16.5%，所含的维生素是胡萝卜的 2 倍、大白菜的 3 倍、西红柿的 4 倍，维生素 C 的含量为蔬菜之最。专家发现，在许多著名的长寿之乡里，人们的主食就是马铃薯。中医学认为，马铃薯性平味甘，入胃、肠二经，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎解毒、利尿消肿、活血散淤等功效，适宜秋季脾胃气虚、营养不良之人食用。而且血压高者在秋季经常食用，还能起到预防心血管系统的脂肪沉积、保持血脉血管的弹性、防止动脉粥样硬化等症状具有显著疗效。

#### 芹菜

又名香芹，性凉味甘，是钾的优质来源。芹菜中丰富的钾是治疗秋季高血压及其并发症的首选蔬菜，而且对于血管硬化和神经衰弱也有一定的辅助治疗作用；芹菜的含铁量也较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬；所含的大量的粗纤维，也可刺激胃肠蠕动，能在干燥的秋季促进排便；芹菜还可以中和尿酸及体内的酸性物质，对防治痛风有较好的效果，可有效治疗秋季关节炎病症。此外，芹菜的叶与柄中含有的挥发性物质，别具芳香，能增强人的食欲。因此，在多病的秋季应多吃一些芹菜。

#### 香菜

又名芫荽，因其茎叶中含有一种特殊的芳香味，所以民间俗称香菜。它营养丰富，主要营养成分有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等。经科学分析，香菜中胡萝卜素的含量为西红柿、黄瓜、茄子、菜豆的 10 倍以上，钙、铁的含量也高于其他许多叶类蔬菜。中医认为，香菜性温味甘辛，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃的养生食品。而且香菜还能清肝肺、发汗透疹、解毒祛风以及促进血液循环。秋季多吃一些香菜，对治疗感冒是有很大帮助的。