



贴秋膘 = 猛吃肉？秋季养生该咋养？

专家：日常应饮食清淡营养均衡，不同人群秋补准则不同

秋风渐起，气温转凉，“贴秋膘”又成了大家热议的养生活题。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。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。

>>>

“贴秋膘”的时代变迁

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。

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。

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。



新华社发

不同人群各有“秋补准则”

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，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。

一套适合大众的秋季食补指南

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。山药健脾养胃，莲藕滋阴润燥，白萝卜理气解腻，做到荤素合理搭配，更契合秋季养生规律。

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。

◎新华社长沙9月14日电



“讲文明 树新风”公益广告

不轻信、不透露、不点链、不转账
发现上当，立即报案

守好你我“钱袋子”
共筑金融反诈防线

