

白露养生 食“白”润肺

□ 谷万里

白露是二十四节气中的第15个节气，也是秋天的第三个节气。白露之后，气温逐渐下降，昼夜温差逐渐增大，气候也越来越干燥。《月令七十二候集解》说：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”

“白露秋分夜，一夜冷一夜”。到了白露节气，我们就能明显地感觉到凉爽的秋天到来了。秋天，人们容易出现口干、唇

干、咽干、皮肤干等症状，这就是典型的“秋燥”。同时天气转凉，也很容易生病。养生要注意调整饮食，防秋燥。

中医认为“肺为娇脏，其位最高，不耐寒热”，且肺“喜润而恶燥”，最易受燥邪伤害。虽然肺在秋天最易受损伤，但反过来看，此时也是养肺的最佳时机。

根据中医五行理论，五行中的木、火、土、金、水，分别与五脏中的肝、心、脾、肺、肾和五色中的青、赤、黄、白、黑相对应。也就是说，肺脏与白色都属金，肺与白色

相对应，故吃白色食物可收到养肺效果。

日常生活中，可以多吃百合、杏仁、燕麦、川贝、山药、银耳、百合、甘蔗、马蹄、白萝卜、雪梨等食物。

推荐 银百秋梨羹

食材 银耳10克、百合10克、秋梨1个，冰糖适量。

做法

1. 将秋梨洗净去核切小块
2. 加入水发银耳及百合、冰糖，放入碗中蒸1小时后，食梨喝汤。

另外，还可以多吃芝麻、蜂蜜、西红柿、乌梅等柔润食物，益胃、养肺、生津。同时，还应适当喝水，保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

但是白色食物性偏寒凉，生吃容易伤脾胃，对于脾胃虚寒(表现为腹胀、腹泻、喜食热、怕冷等)的人来说，将其煮熟后吃，可减轻它的凉性，既养肺又不伤脾胃。此外，由于不同的白色食物具有不同的养肺功效，若把几种搭配在一起吃，能收到更好的养肺效果。

七种生活方式有助降低抑郁症风险

健康教育

一项新研究发现，包括健康饮食、规律运动在内的七种健康生活方式有助于大幅降低患抑郁症的风险。

中国复旦大学、英国剑桥大学等机构的研究人员9月11日在英国《自然·心理卫生》杂志上发表论文说，他们对英国生物医学数据库中近29万人进行了跟踪调查，发现七种健康生活方式与降低抑郁症风险有关。

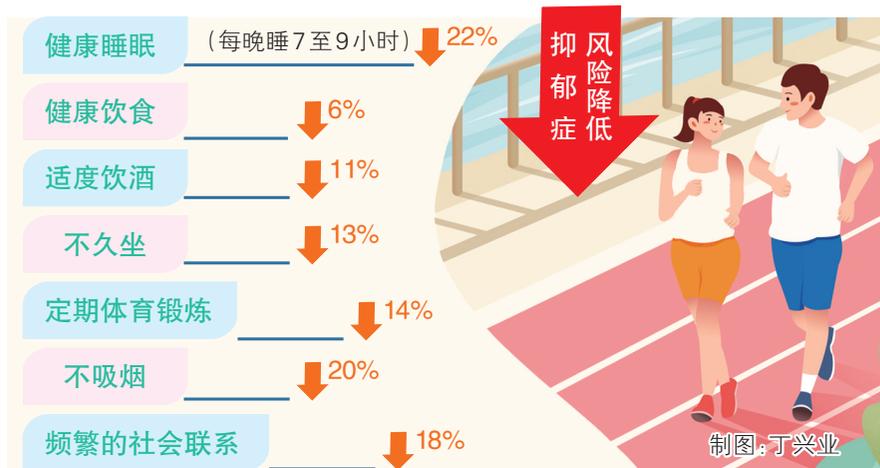
其中，健康睡眠(每晚睡7至9小时)影响最大，能将抑郁症风险降低22%。不吸

烟、频繁的社会联系、定期体育锻炼、不久坐、适度饮酒、健康饮食可分别将抑郁症风险降低20%、18%、14%、13%、11%和6%。

根据个人在上述健康生活方式中所能坚持的种类，调查对象被分为三组。与生活方式不佳的人相比，中等组的人抑郁症风险要低41%，而生活方式良好的人抑郁症风险要低57%。

研究还发现，抑郁症风险与遗传因素有关，但生活方式对患病的影响更大。无论遗传风险如何，健康的生活方式都有助于降低抑郁症风险。相反，不良的生活方式会影响人体免疫系统和新陈代谢，从而增加患抑郁症的可能性。

据新华社



骨头汤不补钙，真正补钙的是这6种食物

钙不仅是骨骼和牙齿的构成成分，还具有维持神经和肌肉的活动、促进细胞信息传递、促进血液凝固、调节机体酶的活性、维持细胞膜的稳定性等功能。食物是人体获得钙的主要途径，但补钙的说法五花八门，我们今天就来辨一辨。

1. 吃虾皮

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》，比较每100克可食部分钙含量，虾皮中为991毫克，而牛奶中含104毫克，豆腐中含164毫克。

但是选择钙的良好来源不仅要考虑该食物的含钙量，还要考虑该食物钙的生物利用率。

尽管虾皮含量高，但是生物利用率相对低，也不可能天天或经常食用，所以一般不推荐通过食用虾皮补钙。

2. 吃芝麻酱

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》，比较每100克可食部分钙含量，芝麻酱为1170毫克。

芝麻酱也存在生物利用率相对较低的问题，日常食用的量有限，所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙，不一定有明显效果。

3. 喝骨头汤

研究发现，尽管动物骨头中含大量钙，但是50克猪骨经过20分钟的熬煮，汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说，一碗200毫升的汤中仅仅含钙13.52毫克。

骨头汤中的乳白色物质并不是钙，而是溶出的脂肪。这是由于骨头中的钙是以羟基磷灰石形式存在，在水中基本不溶解。同时，汤中脂肪过多也不利于钙的吸

收，所以通过骨头汤补钙并不科学。

食物中的钙哪种更好吸收？

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙，那我们吃什么食物能补钙呢？

1. 牛奶及奶制品

《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补充钙，成年人每天喝300ml液态奶。

奶及奶制品是膳食钙的最好来源，不仅钙含量高，而且因为里面含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收，因此牛奶中的钙更容易被人体所吸收利用，生物利用率约为32.1%，是钙的主要来源。

2. 豆类及豆制品

豆类及其制品钙含量也较高，生物利用率超20%，是钙的良好来源，但钙含量和吸收利用率都不如奶制品。

3. 深绿色叶菜

深绿色的叶菜和菜花也含有较多的钙，苋菜、菠菜和空心菜虽然含钙量较高，但因为含有较多的草酸，导致钙吸收率较低。

4. 柑橘类水果

柑橘类水果钙含量较高，其余水果钙含量低。

5. 贝类食物

在动物性食物中，贝类钙含量最高，鱼类和蛋类的钙含量也较高，畜肉和禽类含钙量较低。

6. 水

饮水也是钙的来源之一，水的含钙量与水的硬度有关，硬度高的水含钙量为60—140毫克/升。

据《中国青年报》

公益广告



让城市更文明 让生活更美好

文明与你同行 创建从我做起