

秋季吃什麼好？

◎ 中醫部 楊淑媚醫師 何宗融部長 2009-11-12

秋季天高氣爽，空氣乾燥，氣溫逐漸降低，濕度逐漸減少，天氣忽冷忽熱，變化急劇，燥邪容易傷肺，所以秋季宜養肺。白色入肺，所以有一些白色的食物有益於養肺。飲食上要注意的有：

1. 平時要多飲水，以維持水代謝平衡，防止皮膚乾裂。
2. 多吃蔬菜、水果，以補充體內維生素和礦物質，中和體內多餘的酸性代謝物。
3. 多吃豆類等高蛋白植物性食物，少吃油膩厚味，如黃豆、四季豆等。
4. 飲食上要儘可能少食用蔥、薑、蒜、韭、椒等辛味之品，也不宜多吃燒烤，以防加重秋燥症狀。
5. 秋季適合柔潤食物，如白蘿蔔、荸薺、銀耳、蓮子、梨子、柿子、木瓜。

以下介紹白蘿蔔、銀耳、梨子、柿子。

1. 白蘿蔔

【性味】味甘、辛，生者性寒，熟者性溫平。

【功效】（1）生津解渴，改善聲音沙啞。

（2）蘿蔔中的揮發油和芥子油可刺激腸胃蠕動，幫助消化，能增強食欲。

（3）止咳化痰，對於急、慢性支氣管炎有幫助。

（4）可利尿。

【注意】（1）白蘿蔔性寒涼，脾胃虛寒者不宜多食。

（2）白蘿蔔可止咳化痰，適合咳嗽時食用，不適合感受風寒、寒咳或乾咳時食用。

（3）白蘿蔔會影響中藥的藥效，特別是吃含有人參、何首烏、地黃……等中藥時，要避食白蘿蔔。

2. 白木耳（銀耳、雪耳）：

【性味】性平，味甘。

【功效】（1）滋陰潤肺，改善無痰的咳嗽（乾咳）、肺結核及老年性喘息。

（2）改善腸燥便秘。

（3）改善生病後期，體虛氣弱、口渴、食欲不振的現象。

（4）白木耳的多糖體能加強白血球和巨噬細胞的吞噬能力，及興奮骨髓的造血功能，故能增強人體的免疫力。

（5）白木耳中的黏糖蛋白對皮膚及膠原組織有很好的營養和保護作用，故可增加皮膚的彈性與光澤。

3. 梨子

《性味》性涼，味甘而微酸。

《功用》生津止渴、保肝、助消化、促進食欲、降血壓，改善高血壓引起的頭暈目眩。梨子自古被尊為「百果之宗」，可以治咳潤肺。梨子能清心潤肺，但它性質帶寒，體質虛寒、寒咳者不宜生吃，必須隔水蒸過，或者放入煮湯。

《禁忌》肺寒咳嗽時，痰是清稀的，不可以吃梨子。

4. 柿子

《性味》味甘而澀，性寒。

《功用》潤肺止咳、化痰、清熱生津、降血壓，而柿霜能補虛勞不足、生津、潤聲喉、治久咳。

《禁忌》

（1）不能空腹食用，因柿子含較多的單寧酸，易使消化道痙攣而產生腹痛及消化不良

（2）性寒，婦人生產後、做月子時不能食用。

（3）缺鐵性貧血的患者不宜吃柿子，因柿子本身含有單寧酸，而它會與鐵相互結合，阻礙鐵的吸收。

（4）食用未成熟或未去皮的柿子，容易和胃酸結合成不易溶解的硬塊，稱之為「柿石」。

（5）柿子不可和海鮮同食，柿子的單寧酸和高鈣的海鮮亦容易和胃酸結合成不易溶解的硬塊。

（6）柿子不可和地瓜同食，地瓜富含澱粉會使胃酸升高，亦會和柿子的單寧酸結合成不易溶解的硬塊。

【相關圖片】