

# 又到登高品酒时 药酒进补需谨慎

**信阳消息** (记者 张继疆)炎热的夏天,适宜畅饮冰啤;寒冷的冬天,可以烫壶黄酒,这固然有些道理,但多少有点为喝酒而喝酒,把酒当饮料的意味。如今秋高气爽日,也正是登高品酒之时,这个季节最好的饮酒方式,就是带点好酒,和朋友一起爬山山头,在山顶对饮,便是“高山流水”之境界。

郁达夫在《故都的秋》中说,他不远千里从杭州赶到北平,不过是想尝一尝故都的秋味。他说,中国的文人,与秋的关系特别深。其实,中国文人,与酒也有着扯不停的情缘。中国诗人秋天的饮酒之章,可以说不堪枚举。李白的“举杯邀明月”,是在秋天;陶渊明的《饮酒》组诗,最著名的第三首,通篇没提一

个酒字,却有“采菊东篱下”的句子,“更待菊黄家酿熟,与君一醉一陶然”,是秋天,“长风万里送秋雁,对此可以酣高楼”,还是秋天;而在《前赤壁赋》中,最爱酒的苏东坡,在秋日的夜晚,他与客人泛舟于赤壁之下,“举酒属客,诵明月之诗,歌窈窕之章”,喝到兴头上,还“扣舷而歌”,最后喝得酩酊大醉,“相与枕藉乎舟中,不知东方之既白”,何等尽兴,何等洒脱!

秋冬最宜进补,也最适合服用酒。中医认为,补酒性温,有温阳散寒、补养气血、调补肝肾等作用。中国滋补酒的历史可谓源远流长,自古就有“酒为百药之长”之说。从前老人家都爱在家里自己炮制,在酒里放进一些药材,

待以时日,拿出来享用。

自2005年7月1日起,《保健食品注册管理办法》正式实施,要求保健食品生产企业必须通过GMP认证后才能进行生产和销售。GMP认证成为保健食品企业的生存门槛。据悉,GMP最先实施于美国,适用于药品生产的全过程质量控制。业内人士认为,国家对保健食品生产企业实施强制认证,对良莠不齐的保健食品行业来说,是一次正本清源的机遇。GMP新标准的出台,肃清了一批不符合条件的所谓保健食品。

特别提醒:一些小厂没有通过质量体系认证,没有厂房和专业技术,无法保证保健食品质量的两个关键因素——酒和药材的质

量,很难对原材料进行良好的控制,他们大多以收购药材或者原酒外包的方式获得原材料,生产出来的劣质产品很难起到保健酒的作用,甚至对身体有害。

同时,选用滋补酒,除应该对照各种酒类的功效来选购外,还应根据个人的体质来选择。如一般老年人,多见气血虚弱,宜选择气血双补的滋补酒;体态瘦弱者,应饮用滋阴、补血、生津的滋补酒;神疲倦怠、心悸失眠者,可选用安神补心的滋补酒。中医专家指出,服用滋补酒,要根据个人的耐受力,一般每次可饮用10~30毫升。每日早晚各饮1次,饮用不宜过多,要按量而定。补酒虽好,可不要贪杯哦!

## 寒露时节的饮食起居

寒露以后,随着气温的不断下降,感冒是最易流行的疾病,在气温下降和空气干燥时,感冒病毒的致病力增强。此时很多疾病的发生会危及老年人的生命,其中最应警惕的是心脑血管病。另外,中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重威胁着老年人的生命安全。据统计,慢性支气管病人感冒后90%以上会导致急性发作,因此要采取综合措施,积极预防感冒。在这多事之秋的寒露节气中,老年人合理地安排好日常的起居生活,对身体的健康有着重要作用。

饮食养生应在平衡饮食五味基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。

早餐应吃温食,最好喝热粥,因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用,像甘薯粥、玉米粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。(小 易)

## 上班族运动前后饮食要不一样

眼下秋高气爽,正是运动健身的最佳时机。在紧张忙碌工作之余到健身房锻炼身体成为一些上班族每天的生活习惯。笔者走访各大健身房发现,75%的上班族选择在下班前随便对付点再去健身,包子、面包、水果、加热剩饭菜等都是晚餐选择项,10%的人选择到家之后再补充点,而5%的人运动前则选择不吃。这样的健身饮食方式是否正确,对人体所需营养成分是否充足等,笔者就此类问题采访了营养学专家。

专家称,运动饮食分为运动前和运动后,身体对营养的需求不一样。

1.运动前:原则:以低脂的碳水化合物为主。这些食物很容易消化,又能提供糖类,作为运动时的能量来源。

推荐:一道含淀粉的主食(如米饭、通心粉、土豆),或其他谷类食物;两个水果;一袋板栗。

2.运动后:原则:补充碱性食品。因为运动后体内的糖、脂肪、蛋白质会大量分解而产生较多的酸,使人感到肌肉酸痛、疲劳倦怠。如果再吃肉类或喝可口可乐等含糖高的酸性食品,反而会增加血液中的酸度,从而更为加重人体肌肉的酸痛程度,使疲劳无法及时消除。

推荐:饮料可选择牛奶、豆浆、茶水、果汁(不加糖)、矿泉水或白开水。豆类也是好的食物选择。

总结上述方法:在单位可以进食耐饿零食或者水果,如板栗仁和两个水果,消化1~2个小时后下班健身,运动完到家洗漱完后喝一杯牛奶或者热豆浆,胃部喜热畏寒,所以一杯热水也可以,而热牛奶有助于增进睡眠。

专家建议购买市面上卖的袋装板栗仁板栗在运动前食用比较好,一次进食8颗左右为佳。一些胃部消化不好的朋友不用担心栗子无法消化,因为栗子能补脾胃、补肾强筋、活血止血。平时可以用炖栗子鸡肉汤来缓解胃部不适,养胃健脾。(据健康网)



位于信阳市火车站、汽车站交会中心的豫丰园大酒店,可容纳1200人同时用餐的平价餐饮企业,系我市三星级旅游涉外宾馆——申光宾馆推陈出新又一大手笔,这里流动人口及商住区最为集中地段。目前,装饰一新的豫丰园大酒店环境幽雅,服务专业,温馨如家,主营高师生态生态全鱼全宴及信阳菜系,塑造宴会专家,完全能够承接喜庆、拜师、商务、会议宴席,以独特的创意打造别样的豫丰园文化。豫丰园大酒店努力将信阳美食打造为豫菜的代表菜,让家乡人民品尝到正宗的信阳菜,让来自豫东南的朋友了解信阳菜,让信阳菜在全国人民的舌尖飞舞。

本报记者 成兆本 摄

# 秋季应多吃4种滋补水果

### 山楂开胃消食

山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘、性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降脂。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

**食用提醒:**长期吃生山楂可形成胃结石,增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议,最好将山楂煮熟或泡茶吃。

**制作贴士:**将山楂切成片,用开水冲泡,这样可以大大稀释山楂的酸味。除了泡茶,山楂还可以入菜吃,比如煮粥或者是做肉菜时,放5~8颗山楂,既能调味,又可以保证山楂的营养成分的吸收。

### 柚子助降糖

柚子在水果中属含糖量较低的,本就适合糖尿病人。近日,以色列科学家最新发现,柚子中的

柚皮素还能起到降糖的作用。柚皮素是一种抗氧化剂,正是它让柚子具备了独特的苦味,不仅能提高人体对胰岛素的敏感性,还能在糖尿病患者吃下柚子后,使其肝脏燃烧更多的脂肪,让体重保持在正常范围,从而起到类似于非诺贝特(调脂药)和罗格列酮(降糖药)的作用。

**食用提醒:**一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

**选购贴士:**买柚子要一看二闻三叩。看,最好选上尖下宽的标准型,表皮必须薄而光滑,色泽呈淡绿或淡黄,看起来柔软、多汁的样子;闻,熟透了的柚子,味道芳香浓郁;叩,即按压叩打果实在外皮,看它是否下陷,下陷没弹性的柚子质量较差。刚采下来的柚子,味道不是最佳,最好在室内放置几天。一般两周以后,等柚子中的水分

逐渐蒸发,味道就会变得越来越甜。

### 柑橘止咳化痰

橘子含有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。它具有生津止咳的作用,用于胃肠燥热之症;有和胃利尿的功效,用于腹部不适、小便不利等症;有润肺化痰的作用,适于肺热咳嗽之症。橘子性平和,因此,即使病人也可适当食用。通常选择中等偏小,果形端正,表面光滑且上面的油胞点细密的较好。

**食用贴士:**吃柑橘千万别把橘瓤外白色的筋络扯掉,这一部分对人体的健康非常有益。中医认为,橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸部疼痛不适还有辅助治疗作用。

### 鲜枣 补气养血

鲜枣不仅甜脆多汁,而且营

养丰富,其中维生素C含量最高,因而有“维生素丸”之美称。据测定,每100克中有243毫克的维生素C,18~23克碳水化合物,0.86克粗蛋白,维生素A1、B1、B2、K等含量也相当丰富,其含有人体所必需的胡萝卜素也远远超过其他枣制品。果糖和葡萄糖含量达11%~16%,可溶性固形物达14%~20%。此外,还含有磷、钙、铁、钾、锌等微量元素。

鲜枣有健胃脾胃、养血、补气的功效,气血两虚、脾胃功能不好的人适宜多吃,一天吃8~10个即可。需要注意的是,痰多和大便秘结者要谨慎食用,因为枣偏热,会助火生热。

**选购贴士:**不要光挑个儿大的,而要挑形状规则,闻起来有清香味的。颜色也要注意,好枣枣身主要是绿色,上面有1/3的面积是红色。这样的枣糖分相对来说比较高。(朵 朵)