

# 金秋十月,“三芋五鲜”别错过



金秋十月,如何挑选最应季最养生的食材呢?看看专家的推荐——

## 菊芋

菊芋中含有一种与胰岛素结构非常近似的物质,有助于降低血糖。同时,当人们出现低血糖头晕时,含一块菊芋在嘴里,能够马上得到缓解。

## 魔芋

魔芋含有大量的维生素、膳食纤维及一定量的黏液蛋白,具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。吃魔芋还能提高机体免疫力,所含的甘露糖酐和优良膳食纤维有防癌作用,并且能防止便秘和减少肠道对脂肪的吸收。

## 芋头

芋头中氟的含量较丰富,具

有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中的多糖类高分子植物胶体,有很好的止泻作用,并能增强人体的免疫功能。中医认为,芋头有益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾等功用。

## 番茄

秋天的番茄成熟度最好,番茄红素也是最为丰富的,基本不需要加催熟剂。秋天很容易晒伤与晒黑,而番茄红素则是抗氧化剂,可清除紫外线产生的自由基,无论你走到哪儿,它都可以保护你,且不仅在阳光下。

## 菠菜

秋季不仅要注意皮肤的干燥,更要注意眼睛疲劳和衰老。菠菜是维生素B2和β-胡萝卜素的好来源。维生素B2充足的时候,眼睛便不容易布满血丝;而β-胡萝卜素呢,可以在体内转变

成维生素A,预防使用电脑之后眼睛干涩等“干眼病”症状。

## 莲藕

秋季是莲藕的口感和营养最好的时候。鲜藕除了含有大量的碳水化合物,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。生藕性寒,有清热除烦之功,特别适合因血热而长痘痘的人食用。煮熟后其性由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、止泻的功效,是一种很好的食补佳品,特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。藕段之间的藕节更是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血的作用,还能帮助改善气色。

## 蜂蜜

秋天气候干燥,新鲜的蜂蜜正有很好的润燥作用。蜂蜜的营养特别丰富,主要成分是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,还含有氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D及铁、钙、等。另外蜂蜜是食物含酶最多的一种,可有效地帮助人体消化、吸收。

## 鲜枣

秋天是一年当中最佳的吃枣季节。鲜枣富含让肤色红润的铁,还含有非常多的维生素C,是苹果含量的70倍,橘子的16倍,猕猴桃的8倍。鲜枣中的维生素C是对抗自由基、对抗衰老的最好武器,可以还原黑色素及抑制黑色素产生,淡化斑点及色素沉着,还可以改善皮肤色泽。

(据人民网)

## 每周小菜

### 柚子虾沙拉



#### 一、原料

柚子肉 100 克、大虾 6 只、鱼露 30 毫升、青柠汁 15 毫升、糖 10 克、辣椒 2 个、生菜 50 克、胡萝卜 30 克、洋葱头 1 个、花生 10 粒、香菜和盐少许。

#### 二、做法

- 1.大虾去壳、去虾线,烧热滚水,加盐灼至虾肉呈橘红色,沥起备用。
- 2.柚子肉撕成小块,胡萝卜和生菜洗净切丝,辣椒切粒,花生压成碎。
- 3.把鱼露、青柠汁、糖及辣椒拌成酱汁。
- 4.柚子肉、胡萝卜丝、生菜丝放进一个大碗,加入酱汁拌匀,放熟虾,撒上花生碎及香菜即成。

(综合)

## 干红和干白有啥区别?

很多人认为,干红是用红葡萄生产的,干白是用白葡萄生产的。其实这种理解不完全正确。干红和干白既有酿造原料的区别,也有加工工艺的不同。干红是用皮红肉白或皮肉皆红的葡萄带皮发酵而成,采用皮、汁混合发酵,然后进行分离酿造而成;干白是选用白葡萄或

浅色葡萄,经过皮、汁分离,取其果汁进行发酵酿制而成。就营养价值而言,干红中的核黄素、尼克酸、泛酸等营养素的含量要高于干白。另外,带皮发酵带来的不仅仅是色素,同时还赋予干红具有抗氧化作用的酚类物质,如单宁。许多研究证明,酚类物质具有较强的自由

基清除能力,且干红的抗氧化作用随酚类物质浓度的增大而增大。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名