

秋鲜纷纷上市,这样吃更养生



(网络图)

暑去秋来,出了三伏,迎来了处暑。处暑,正是由夏入秋的重要时间节点。随着处暑的到来,我们的食欲又被唤醒,无论是传统的贴秋膘,还是秋天的第一茬水果,无不是我们对热烈夏天的告别和对秋天的向往,因为我们离甜蜜的收获时节又近了一步。

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时应季,水果也一样,枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市,今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

枣 水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小,但可以称得上是水果里的“全能选手”,为什么这么说呢?

1. 维生素C含量比柠檬高近十倍

枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

2. 富含多种维生素和矿物质

除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

3. 含糖量高,热量堪比米饭
需要注意的是,枣的糖含量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

梨 降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

1. 含水量超高

梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

2. 有润肠通便的作用

除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。

值得注意的是,吃梨也要控制好量,因为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

3. 饭前吃有助于控制食欲

梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲;在餐桌上,梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

葡萄 “全身都是宝”

8月底紧锣密鼓上市的水果还有葡萄。葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

第一,葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

第二,葡萄中还有一种重要营养素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和

葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

第三,从营养的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

补充两条秋季饮食小贴士:

1. 推荐黑芝麻、莲子、百合等滋阴润肺的食药物质

秋季来临,按照传统的观点,这段时间的饮食,还应当注意滋阴润肺,可以适当吃一些具有滋阴作用的食药物质,如黑芝麻、莲子、百合等,少吃辛辣、煎炸、油腻的食物。

2. 避免再摄入太多冷饮以免刺激肠胃

需要提醒大家的是,在我国北方,初秋的早晚凉意渐浓,昼夜温差加大,空气湿度逐渐降低,气候也变得干燥起来,大家对夏秋之交的冷热变化还没有完全适应,呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等疾病在这个时候也容易找上门。在南方地区,秋老虎仍然威力不减,大家还要继续在酷热当中度过一段时间。

在这段时间千万不要大意,不要再像过夏天一样摄入太多的冷饮,以免刺激肠胃,进而影响身体按照自然气候规律进行自我调适。

(据新华网)

功能性面料受市场青睐 布商转型开拓“清凉经济”



(网络图)

今年暑期炎热的天气“催热”了服装面料生意。近日探访位于浙江省绍兴市柯桥区的中国轻纺城联合市场发现,大量布商瞄准“清凉经济”,研发推出凉感、速干、驱蚊、防晒等功能性面料,深受夏日市场青睐。

防晒衣是夏日必备单品。今年以来,含有防晒功能的纺织面料成为市场上的香饽饽。

看中了夏季防晒衣市场,三年前,“詹皇纺织”格子铺负责人朱妮娜专注做起防晒面料。她受访时表示,随着人们对美的追求越来越高,防晒面料生意越来越好,而且今年夏季高温天数较多,前7月防晒面料销售额同比增长20%左右。

“以前的防晒面料是以涂层为主,不透气。现在客户不仅要求面料具有高防晒指数,更希望面料具备透气、防蚊、凉感的特点,还要有漂亮的花形。”朱妮娜谈及,为了适应市场趋势,该团队加大研发投入,自主设计推出15款防晒面料,“今年我们又研发了六款防晒面料,为明年扩大市场做足准备。”

中国轻纺城是全球最大的纺织品集散中心,经营纺织品50万余种。其中,联合市场1300多户商家主营服装面料。此次调研发现,让一卷卷服装面料具有功能性,既是市场的需求,也是不少布商的转型方向。

布商整理含有动态温度调节技术的温控面料。在“佳毅纺织”展厅,挂满了男士衬衫面料和样衣。负责人洪煜恒的父亲耕耘纺织业30多年,作为一名“90后”布商二代,洪煜恒瞄准了夏季男士衬衫这一细分领域,研发推出速干、温控、消臭等近百种功能性面料,并与国内多个男装中高端品牌合作。

“看似一块普通的服装面料,背后有不少‘黑科技’。”洪煜恒举例道,比如这款莫代尔面料中增加了一定控温技术,当体感热时,该技术会促进人体多余热量散发及汗水蒸发,实现降温效果。

他还介绍道,得益于丰富的功能性面料,该公司今年上半年销售额同比增长30%左右,“现在已经接到明年夏天的订单”。

在热销的夏季面料中,绿色环保面料也深受批发商喜爱。

走进“东纳纺织”展厅,负责人李艳艳忙着对接当季和明年的面料订单。李艳艳受访时介绍,该公司深耕纺织业20多年,2009年开始转型专研天然竹纤维面料,市场销售实现逐年上升。

“夏季款竹纤维面料从今年春天就开始热销,一直到现在还在接单。今年前7月销售额同比增长15%左右。”李艳艳表示,天然竹纤维具有柔软、抗菌、抗皱、抗紫外线和可降解等功能特性,不仅适用于做商务衬衫,还能做女装、童装、礼服等,适用性很广。

随着绿色低碳理念深入人心,环保、可降解面料的市场也越来越大,呈现出多元化趋势。李艳艳说,以前人们选择白色、黑色等传统颜色为主,现在更倾向于彩色或带肌理感的面料。如今其研发推出60多个竹纤维面料品类,以适应市场审美的变化。

(据新华网)