

# 山东国康中医体质辨识仪浅谈秋天进补怎么吃？你吃对了吗？

产品名称	山东国康中医体质辨识仪浅谈秋天进补怎么吃？你吃对了吗？
公司名称	山东国康电子科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省枣庄市薛城常庄镇疏港路168号
联系电话	13616324057

## 产品详情

# 中医体质辨识仪浅谈秋天进补怎么吃？你吃对了吗？

俗话说：“一夏无病三穴空”，夏季暑热导致身体的损失，应及时由秋季补充。所以秋季补药和回避，你明白吗？

### 秋季补品八忌

#### 1. 避免暴饮暴食

一般人一到秋天，由于气候宜人，食物丰富，往往吃得太多。摄取过多的热量，会转化成脂肪堆积，使人发胖。在秋季饮食中，要注意适量，不要放纵食欲，多吃多喝。

#### 2. 避免吃辛辣、生冷的食物

秋天还应少吃刺激性强、辛辣、辛辣的食物，如辣椒等。也要避免节约各种湿热气，凡是带有辛辣气味的食物，都有散发的功能，所以主张多吃有辛辣气味的食物，如芹菜。此外，由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生了变化。饮食不宜过冷，以免引起胃肠消化不良、胃肠道疾病。

#### 3. 避免吃干粮

传统中医认为，苦的产品容易损害身体，消耗气体。秋燥邪正有序，肺正焦脏，与秋燥气相通，易感秋燥之邪。许多慢性呼吸道疾病从秋季开始经常复发或逐渐恶化。因此，秋季饮食健康应避免干性食物，如一些油炸食品。

此外，为了冬天的到来，身体会储存冷脂肪。因此，热量的摄入大于散发，略粗心，体重增加，所以肥胖者秋季应多注意减肥，更应吃低热量的减肥食品，如红豆、萝卜、竹笋、薏苡仁、海带、蘑菇等。此外，普通民众在立秋后应增加饮食中的酸性物质，以增强肝功能。他们应该多吃酸多汁的水果，如苹果、葡萄、山楂和葡萄柚，这些水果对高血压、冠心病和糖尿病等疾病有效。

#### 4. 避免油腻的、油炸的食物

油腻的油炸食品不易消化，积聚在胃里，加重体内积存的滞热，不利于润燥。因此，很多慢性呼吸道疾病在秋季经常复发或恶化。

#### 5. 避免食用水生植物

水生植物成熟的季节是秋季，而且还带来了多囊幼虫的季节，当水生植物生吃时易受感染，导致肠道黏膜炎症、出血、水肿、溃疡、腹泻、食欲不振、小儿面部水肿、发育迟缓、智力障碍等现象，严重的，甚至因失败或崩溃而死亡。

#### 6. 在安全期间不吃食物

有些食物虽然有很好的保健作用，但在某些时期是不能食用的。如果食物本身有危险，或者我们的身体与某些食物质量发生冲突，我们就应该格外注意。农历八月和九月是秋冬滋阴的补阴期，所以要多吃滋阴润肺的食物。而生姜属辛辣食物，吃后容易使生活干涩，导致消耗气和紧张，所以不要吃。甜瓜属阴寒食品，多吃健脾胃，所以秋季少吃。

#### 7. 避免盲目控制饮食

一个人需要的营养和能量储备应该是全面和平衡的，必须通过丰富的饮食来提供。

#### 8. 不要盲目地吃螃蟹

秋天是螃蟹发福的季节。它们又大又肥又好吃。到了秋天，螃蟹会爬到岸上，很容易抓。因此，秋天是吃螃蟹的好时节。螃蟹很好吃，但是有很多东西。蟹要清洗，蟹体内有很多细菌和污泥，如果不处理干净，这些污泥中的细菌和寄生虫可能会带到身体里，使美味的蟹变成杀手蟹，对健康有非常不利的影响。

俗话说“烦恼秋”，秋天是疾病高发的季节，这大多是饮食不当造成的，秋季补品要多加注意哦!