

# 秋收蔬果最養生



若近日常覺喉嚨乾涸、時有咳嗽，這是大自然告訴你深秋步近。中醫認為，人體須與自然環境保持協調平衡才會健康，故按時令進食「當造」蔬果，就是最合適的養生食品。

每到秋季，與肺臟和胃腸相關的毛病似乎特別明顯，例如咳嗽、咽痛、便秘等。註冊中醫師林家揚解釋：「人體在炎熱的夏季，氣血消耗多，又愛進食大量瓜果或生冷食物，令氣血津液或脾胃功能受損，造成臟腑損耗，尤其肺部較為嬌弱，故容易受到感染。」

從中醫角度看，外界的變化影響著人體五臟的生理活動，故每當轉季，身體為了適應氣候的轉變作出調整而變得虛弱，也是「進補」的好時機。

「現在就是一個好時機，一方面補充營養、恢復體力，讓身體可以準備寒冬的來臨；另一方面護養脾胃，重新啟動脾胃的消化吸收能力，為秋冬『進補』打好基礎。」註冊中醫林家揚說。

## 不時不食順應自然

不少人立時便想到一堆名貴的食材，林家揚醫師即補充：「順應自然氣候及環境生長的『當造』蔬果，其營養價值更體貼人體當季的需要，只要按照節氣調整飲食原則，也是『進補』佳品

(表一)。」常謂「不時不食」，就是這個道理。林家揚表示，整個秋季包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣。在立秋與處暑的初秋時期，盛夏的餘熱仍未完全消失，且忽冷忽熱，人們容易不慎感受風邪、暑邪，導致感冒傷風、中暑、脾胃疾病或舊病復發。由於初秋時期脾胃功能偏於虛弱，這時進食切勿過於補益，以免難以吸收，甚至損傷脾胃。應選擇可調養脾胃(表二)和清淡而易於消化吸收的食物，如粥或湯水等。

及至秋分、寒露等中秋節氣，雨水少、乾燥、早晚偏涼，自然界的「燥邪」(外感病因之一，包括乾燥的氣候或環境狀態)當令，容易傷及人體津液，謂之「秋燥」。由於「秋天應肺」，而肺部又是較為嬌弱的臟腑，連帶與之密切相連相關的口鼻、皮膚和毛髮等也對「燥邪」特別敏感，容易引致不適，故身體會出現咽乾鼻燥、乾咳、皮膚繃緊脫屑等症狀。

## 秋季特護潤肺養肝

由於「燥邪」容易犯肺傷陰，並傷及肝氣，故應按個人需要多吃一些養陰潤肺、調護肝臟及助生肝氣的食物，例如番茄、山楂、橄欖、葡萄等帶酸味的食物，並減少進食辛味和燥熱的食物，如薑、蔥、蒜、辣椒等。

直到霜降的深秋，天氣更寒冷，刺激人體容易出現胃腸道的疾病，如胃痛、腹瀉等，若「燥邪」影響呼吸和心血管系統，也會增加患上相應疾病的機會。

「當造」蔬果其實就是大自然暗示其所富含的營養屬於這個季節，為人體所需。因此，根據不同節氣和季候的特點選擇食材，不時不食，便可達到增強體質、預防疾病及養生的功效。時屆中秋，快來「進補」！🍅

## 表一：秋季節氣養生之道

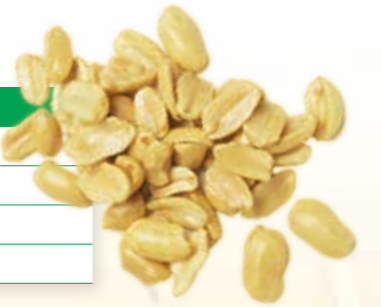
| 節氣 | 氣候特點        | 身體反應                                                  | 飲食原則                 |
|----|-------------|-------------------------------------------------------|----------------------|
| 立秋 | 初秋寒熱多變      | 餘熱未散脾胃虛弱：<br>- 感冒傷風<br>- 中暑<br>- 脾胃疾病<br>- 舊病復發       | 調養脾胃<br>清淡易消化        |
| 處暑 |             |                                                       |                      |
| 白露 | 中秋天氣轉涼，開始乾燥 | 天氣乾燥影響肺部（秋燥）：<br>- 咳嗽<br>- 咽痛<br>- 痰血<br>- 鼻血<br>- 便秘 | 養陰潤肺<br>養肺護肝<br>健脾益氣 |
| 秋分 | 早晚偏涼，天氣更為乾燥 |                                                       |                      |
| 寒露 |             |                                                       |                      |
| 霜降 | 深秋天氣轉冷，預備入冬 | 寒冷易招不同系統疾病：<br>- 胃腸道<br>- 呼吸道<br>- 心血管                |                      |



## 表二：秋季「當造」蔬果及功效

| 蔬果名稱                           | 功效   |
|--------------------------------|------|
| 番茄、蓮子、扁豆、花生、蓮藕                 | 調養脾胃 |
| 梨、百合、杏仁、銀耳、竹筴、西蘭花、西洋菜、蓮霧、柿子、海參 | 養陰潤肺 |
| 芝麻、枇杷、蜂蜜                       | 養肺護肝 |
| 栗子、番薯、菱角、豆角、芋頭、花生、蘋果           | 健脾益氣 |

備註：不同體質人士應按寒熱屬性等特點，選擇合適的當季蔬果。



## 秋之湯水

| 材料                                                        | 做法                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. 蘋果 3 個<br>雪梨 2 個<br>南北杏 20 克<br>豬脰半斤<br>無花果乾四粒<br>茯神一兩 | 1. 蘋果及雪梨洗淨，一開四，去籽去皮，浸水備用。<br>2. 雪耳浸發，切開。所有材料洗淨備用。<br>3. 將材料 A 放入沸水中，以大火煲半小時，再轉慢火煲半小時。<br>4. 加入材料 B，煲半小時，加鹽調味，即可享用。 |
| B. 雪耳 1 朵<br>陳皮一角                                         |                                                                                                                    |

資料來源：註冊中醫師林家揚

註：以上資料僅供參考，由於個別人士體質及健康狀況不同，如有需要或身體不適，應及早尋求相關專業人士或醫生的意見。

| 食物     | 功效                                                |
|--------|---------------------------------------------------|
| 蘋果     | 生津除煩益胃                                            |
| 雪梨、無花果 | 清熱生津、健脾開胃化痰                                       |
| 雪耳     | 滋陰生津、潤肺養胃                                         |
| 南北杏    | 潤肺化痰、下氣止咳                                         |
| 茯神     | 寧心安神、利水                                           |
| 陳皮     | 理氣調中、止嘔、化痰                                        |
| 宜忌：    | 以上食材合用能調養心神，使脾胃更易消化吸收，有助舒緩痰少而黏、口乾舌燥、心神不寧、失眠煩躁等症狀。 |

