2023年10月11日 星期三
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 张路 但雯婷 制图 但雯婷 校审 罗文宇

秋吃果，冬吃根！

古人的季节饮食法如今也适用

秋吃果，冬吃根，是中国传统的养生观念，指秋季要多吃水果、坚果，冬季多吃根茎类食物。古人通过对自然环境和季节变化的观察，认为在对应季节吃这些食物更有益健康。实际上，这种季节饮食法放在当下也适用。西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师石海丹为你解读，并教你在秋冬科学补充营养。

秋天要吃两种“果”

石海丹表示，从传统医学和现代营养学的角度看，秋冬用坚果和水果“进补”，都是不错的养生方式。

水果篇

秋天的水果，如苹果、梨、柿子、葡萄等，大多能健脾补气、开胃助消化；还能清热润燥、生津止渴，有助预防秋燥引起的呼吸道疾病。此外，水果富含多种维生素、矿物质和抗氧化物质：比如苹果富含膳食纤维和钾，有利控血压；梨含有丰富的钾，有助维护呼吸系统和心脏健康；柿子富含胡萝卜素和维生素C，对提高免疫力有一定好处；葡萄富含抗氧化物质，有助预防心血管疾病。

石海丹建议大家换着样吃，每天摄入200~350克水果为宜。一般一个中等大小的富士苹果去核约200克，一根香蕉去皮后约120克，一个橘子去皮后约150克，一个猕猴桃去皮约100克。

坚果篇

秋天是很多坚果的成熟期，传统医学认为，秋天常吃坚果，有助补养元气。入秋后，昼夜温差较大，心血管负担加重。坚果的不饱和脂肪酸含量丰富，有助调节血脂，是名副其实的“护心食物”，很适合秋天食用。另外，坚果镁含量较高，常吃可调节情绪，有助预防秋季抑郁。除了这些共同优势，不同坚果各有营养特长：杏仁是维生素E的最佳食物来源之一，有助皮肤保湿，对抗秋燥带来的皮肤干燥和紧绷感；直接吃、煲汤、做成杏仁糊等皆可；榛子富含维生素E、维生素B6等，可作为一种天然的多元维生素食用；花生物美价廉，脂肪酸构成较合理，油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸的含量超过80%，有助调节血脂。

坚果虽好，石海丹建议每周摄入坚果50~70克，相当于每天吃带壳葵花瓜子20~25克（约一把半），或花生15~20克，或核桃2~3个，或板栗4~5个。

冬天多吃根茎类

石海丹告诉记者，冬季适合多吃根茎类食物，比如山药、萝卜、莲藕、红薯等；其中大多富含淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，能为人体提供充足能量，增强机体御寒力，是“冬补”的好选择。

■山药富含淀粉酶、多酚氧化酶等成分，可增强脾胃的消化吸收能力。可炖煮或炒制，也可制成山药粥或山药糕；

■萝卜含丰富的维生素C和消化酶，能促进消化，民间就有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。萝卜可生食或炖煮，也可制成萝卜干或萝卜汤；

■莲藕B族维生素含量丰富，有助缓解疲劳、促进新陈代谢。有清热、养胃滋阴、益气养血的效果，也适合老人小孩食用；

■红薯营养均衡，可刺激肠道蠕动，最好蒸着吃或切块后放到粥里煮，以保留其营养成分。

秋冬进补，药补不如食补

俗语说“秋冬进补，来年打虎”，天气转凉后，很多人总想吃点什么补补。实际上，在进补这件事上，药物再好也不能代替食物。石海丹表示，食补包含两层含义：

1.用五谷、五菜、五果、五肉这些人体赖以生存，又为脾胃所喜的自然食品，作为补益品；

2.通过调理脾胃，使胃气得到保护，身体自然就会得到滋养。

比如，体内有“火”的人，可多吃新鲜果蔬；爱出汗的人感觉不适时，可借助有酸、辣等味的食物促使身体发汗，比如喝点酸辣汤。虽说秋冬季节是身体积蓄和保养的好时机，但也要适度，否则会给肠胃造成负担。

据生命时报

咖啡断顿哈欠连天是上瘾吗？

有人说“打工人的血液里一半流淌着咖啡”，说法虽比较夸张，但现代人靠咖啡“续命”的真不少。最近某社交平台上发起一项涉近2万人的调查显示，56%的人每天喝1~2杯咖啡，不少人一天3杯以上。如果不喝就哈欠连天、没精打采，这是成瘾吗？越喝越多对身体有害吗？

喝咖啡不会“成瘾”但会形成习惯

“喝咖啡并不导致医学上所说的‘成瘾’，但会形成习惯，产生心理上的渴求。”东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示，不少长期喝咖啡的人已经形成“到点就喝”的习惯，有强烈的心理依赖性，一旦停下来可能会造成不适。另外，咖啡因本身有提神作用，其带来的良好心理感受也会促使人们“再来一杯”。

对咖啡依赖还有生理上的原因。人处于疲劳状态时，身体会产生“腺苷”，其与大脑中“腺苷受体”结合后，会抑制神经活动，让人犯困。而咖啡因的化学结构与腺苷极为相似，它进入大脑后“伪装”成腺苷与受体结合却不发挥抑制神经的作用，于是人们感到精力充沛。但被“占了地儿”的腺苷并非无所事事，四处游走的它们催生了更多腺苷受体，意味着需要更多咖啡因来遏制困意，这就是为什么咖啡会越喝越多或越喝越浓才能起到提神效果。

过量喝咖啡会带来一些健康隐患

“几杯下肚，干劲十足”，喝咖啡虽谈不上成瘾但也不能过量。根据中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会等五家机构联合发布的《咖啡与健康的相关科学共识》（以下简称《共识》），咖啡可根据个人情况适量饮用，建议健康成年人每天咖啡因摄入量少于400毫克，相当于3~5杯咖啡，每杯150毫升。另外，金晖提醒，过量喝咖啡可能会带来一些健康隐患：

1.神经过度兴奋。每天大量摄入咖啡因会导致中枢神经长期处于兴奋状态，易引发失眠、手心冒汗、心悸、烦躁不安等神经敏感症状。

2.影响骨代谢。咖啡因有利尿作用，长期或高浓度摄入会增加尿量，使钙元素大量流失，进而造成骨量减少，增加骨质疏松风险。

3.升高血压。咖啡因会刺激血管收缩，使得心跳加快、血压上升，长期可导致高血压，也会增加心脑血管疾病的风险。

4.加重胃病。高浓度咖啡对胃黏膜有刺激作用，空腹状态下喝刺激更大。这会导致胃部消化液分泌过多，易引发胃痛、胃胀、反酸、腹泻等，严重时可致胃炎、胃溃疡等。咖啡爱好者出现睡不好、精力不济、压力感增加、易怒、焦虑、胃部不适等情况时，就可能是咖啡喝太多的警报信号，应及时减量甚至戒除一段时间。

孕妇儿童等人群应少喝咖啡

对另外一些特定人群来说，咖啡不仅不能过量，还应尽量避免。《共识》提到，不建议孕妇喝咖啡，如果要喝，每天不超过2杯；儿童青少年应当控制咖啡因摄入，每天不超过2.5~3毫克/公斤体重。金晖说，本身患有心脑血管疾病、高血压、消化道溃疡、失眠及骨松者，也不建议喝咖啡。

如何在适当的饮用量下让咖啡起到较好的提神效果呢？金晖说，咖啡提神效果因人而异，可自行摸索适合自己的饮用模式，建议做到“三不”：不要晚上睡前喝、不要早上空腹喝、除鲜奶不加别的，否则会带来负面影响。根据以往研究，犯困之前喝有助提神，比如想下午保持清醒就中午喝，需要上午保持清醒就一大早喝，以保证咖啡因抢在腺苷前占领腺苷受体，困了以后再喝则意义不大。另外，有研究称“咖啡小憩”的模式有利大脑兴奋，即喝完咖啡后小睡20分钟。因为从喝咖啡到感觉不困这个过程大约20分钟，喝完休息一下，醒来时咖啡因正好开始发挥作用，让人感到神清气爽。

据环球时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

评审结果公告

重庆两江公共交通有限公司于2023年10月10日完成了2023年办公用品采购项目第二轮的竞争性比选。经评审，第一候选人为欧菲斯办公伙伴重庆分公司，现予以公示。联系电话:63205012。

重庆市永川区万家宏药店遗失第二类医疗器械经营备案凭证，备案编号:渝永食药监械经营备201810022号，声明作废
重庆市永川区千逆药店遗失第二类医疗器械经营备案凭证，备案编号:渝永食药监械经营备201810034号，声明作废
遗失启事:重庆市北碚区柳荫镇永兴村钧禾农村综合服务社有限公司遗失公章一枚，声明作废
遗失铜梁区屈星李蛋糕坊食品经营许可证副本JY15001510070011作废
李运超遗失《农村土地承包经营权证》，土地承包证号CQ2116071110027，声明作废。
重庆市长寿区凤城街道鑫锁药店三分店法定名称章、财务专用章、发票专用章及法定代表人个人名称章的印章案印纽编码5001152304140016遗失，登报声明
陈可嘉遗失工商营业执照副本92500106MA5U77AW40作废
遗失北碚区张亮副食店食品经营许可证副本JY15001090073658声明作废
遗失英子重庆餐饮管理有限公司公章一枚，编号5001127194581作废
遗失重庆市荣昌区凌香宜电子商务经营部公章一枚编号5002263084868作废
遗失张炼、敦晓杰之女张佳允于2023年3月21日在重庆市永川区幼保健院出生的出生医学证明X500058210作废
遗失重庆民发丽桥餐饮管理有限公司财务专用章编号5001038033954声明作废
重庆青檀国际旅行社有限公司遗失中国工商银行较站支行的开户许可证，核准号:J6530030077802声明作废
遗失潼南区锭子老火锅食品经营许可证副本，编号JY25001521004575作废

拍卖公告

受委托，我公司定于2022年10月19日14时在重庆市沙坪坝区渝硚路39号庆泰大厦会议室对以下重庆市房产标的进行公开拍卖。1.渝陵区霜市镇川苕街第2层房产，建筑面积128.4㎡，挂牌价11.25万元，保证金2万元；2.渝陵区霜市镇川苕街1幢第4层房产，建筑面积128.4㎡，挂牌价11.875万元，保证金2万元；3.渝陵区岔声大道2号2幢1-1号房产，建筑面积93.93㎡，挂牌价14.135万元，保证金2万元；4.渝陵区岔声大道2号2幢4-3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价16.515万元，保证金2万元。**展示时间地点:**日期2023年10月11日至2023年10月17日工作时间前登记标的所在地查看。**竞买手续办理:**在公告期内（2023年10月11日至2023年10月17日）交纳竞买保证金到重庆市渝北区黄石大道2号2幢4-3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价16.515万元，保证金2万元。**展示时间地点:**日期2023年10月11日至2023年10月17日工作时间前登记标的所在地查看。**竞买手续办理:**在公告期内（2023年10月11日至2023年10月17日）交纳竞买保证金到重庆市渝北区黄石大道2号2幢4-3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价16.515万元，保证金2万元。**展示时间地点:**日期2023年10月11日至2023年10月17日工作时间前登记标的所在地查看。**竞买手续办理:**在公告期内（2023年10月11日至2023年10月24日）交纳竞买保证金到重庆市渝北区黄石大道2号2幢4-3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价16.515万元，保证金2万元。**展示时间地点:**日期2023年10月11日至2023年10月24日（工作时间限约到