

## Lưu ý dinh dưỡng mùa thu

Vào mùa thu, việc chú trọng ẩm thực để điều dưỡng tim phổi, thông qua vận động tiếp tục duy trì năng lượng, tăng cường thể chất, đồng thời đừng quên bảo vệ cho làn da của mình.

Bước vào mùa thu, thời tiết trở nên mát mẻ phù hợp với nhiệt độ cơ thể con người. Nhiệt độ hạ thấp, nhu cầu ăn uống của chúng ta dần dần tăng lên, sức tiêu hóa cũng tăng cao, đây chính là mùa thích hợp để bồi bổ dinh dưỡng không đủ do khí hậu mùa hè nóng bức gây ra.

Mùa thu cũng là mùa bội thu, các loại thịt động vật, mỹ vị, chủng loại rau quả đầy đủ, số lượng nhiều, là mùa tốt nhất để bồi bổ. Tuy nhiên, nếu bồi bổ không đúng cách, sẽ dễ gây ra dư thừa dinh dưỡng hoặc là thực phẩm không hợp gây ra tổn hại cho cơ thể. Vậy mùa thu nên chú ý bồi bổ ẩm thực như thế nào?



Cần chú ý ngăn chặn nhiệt năng “quá thừa”. Mùa thu, do khí hậu thích hợp, thực phẩm phong phú nên chúng ta thường ăn nhiều. Dung nạp quá nhiều nhiệt lượng vào trong cơ thể thì sẽ chuyển hóa thành chất béo tích tụ lại, làm cho cơ thể phát phì. Như thế sẽ gây ra nhiều hậu quả không tốt.

Khi ăn uống vào mùa thu, nên chú ý dung nạp lượng thức ăn thích hợp, không nên ăn quá nhiều, ăn tùy tiện và theo sở thích.

Mùa thu chúng ta nên hạn chế ăn những thực phẩm khô, nóng, cay hoặc mang tính kích thích mạnh, ví dụ như ớt cay, hạt tiêu.... Nên ăn nhiều rau xanh, rau cần, củ quả như bí, củ cải, quả bầu, cà tím, rau xanh, táo, chuối vv.

Đông Y cho rằng: “Mùa thu thích hợp những món ăn ấm, kỵ những món lạnh”. Do mùa thu tiết trời chuyển từ nóng sang lạnh, có thể chúng ta cũng biến đổi theo thời tiết, sinh lý, trao đổi chất cũng thay đổi, nếu ăn uống lạnh sẽ làm cho tiêu hóa không tốt và dễ gây ra cách bệnh về đường tiêu hóa. Vì vậy, trong vấn đề ăn uống bồi bổ vào mùa thu nên tránh ăn những thực phẩm mang tính hàn, lạnh, nên ăn nhiều thực phẩm mang tính ôn, để giữ cho cơ thể ở nhiệt độ thích hợp.

Ngoài việc bồi bổ trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta cần phải chú trọng rèn luyện tính “chịu lạnh” để tăng cường cho cơ thể thích ứng với sự thay đổi của khí hậu, đồng thời dựa vào đặc điểm của mùa thu, có thể uống một số loại thuốc đông y có tác dụng nhuận phổi hóa đờm, ích âm ích khí như nhân sâm, bách hợp..