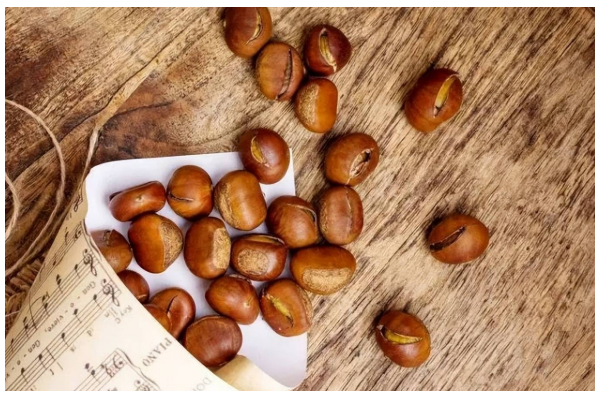
俗话说“十月吃三宝，秋冬腿脚好”！3宝指什么？怎么吃最好



十月已经过去一小半了，天气变得越来越冷，在这种情况下，我们要多吃高营养的食物，养好身体，才不容易生病。俗话说“十月吃三宝，秋冬腿脚好”！3宝指什么？怎么吃最好？常吃这些食物滋补不伤身，安稳过秋天。快来一起看看吧。

一、南瓜

南瓜是一种很普通却营养高的食材，常吃南瓜可以起到养胃、保肝、助消化等作用，对身体十分有益，滋补不伤身。秋天里南瓜大量上市，不妨多吃些。

南瓜除了可以煮粥以外，还可以炒菜、蒸菜，也可以做各种面食，每天换着花样吃，不怕吃腻。

推荐做法：南瓜蒸排骨

排骨剁成小段，装进盆内，加清水浸泡半个小时，去除排骨内的血水。

泡过后清洗几遍，再倒入面粉抓捏，五分钟后冲洗干净，再加面粉抓捏，反复两三次后排骨就干净了。

排骨控干水分，加生姜丝、豆豉、葱段、盐、生抽、蚝油、老抽、鸡精、白糖抓拌均匀，腌制两个小时。

腌制好后，把南瓜收拾干净，切成小块放进盘内，再摆放好，尽量不要叠放。

放进蒸锅内大火蒸到排骨软烂，蒸好后撒点葱花即可出锅。

二、山药

山药属于药食两用的根类食物，具有助消化、润肺、健脾胃等作用，很适合秋季食用，常吃山药身体好腿脚好。

山药可以炒菜，可以煮粥煮汤，还可以做各种面食，可甜可咸，美味又营养。

推荐做法：山药炒木耳肉片

木耳加水浸泡，泡发后去掉根部洗净。山药去皮洗净，切成薄片，加水冲洗一下控水待用。胡萝卜切片待用。

猪瘦肉清洗干净，切成薄片，加盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。蒜末、葱段切好待用。

锅内加油，烧到七成热时倒出热油，再重新倒入食用油，烧到五成热后倒入肉片，快速滑炒。

炒到变色后盛出。留底油倒入蒜末、葱段爆锅，再倒入山药、木耳、胡萝卜片翻炒。

炒到食材断生后倒入肉片，加盐、生抽、鸡精，快速翻炒均匀，这道菜就做好了。

三、板栗

板栗是一种坚果，除了可以当零食吃以外，还可以用它做菜吃，都非常美味。板栗具有健脾、补肾等作用，现在正是吃它的好时候，遇到了别手软，

板栗的常见做法有板栗烧鸡、板栗红烧肉，做饼的话可以做板栗馅饼。

推荐做法：板栗烧鸡

鸡收拾干净后剁成小块，加水清洗几遍，然后倒进锅内，加适量水煮出血沫，再用勺子撇净。

板栗表面划上刀口，再倒进开水锅内煮，煮五分钟捞出，煮好后趁热剥掉板栗壳，若板栗凉了，再放进开水里烫一会儿，这样就可以轻松剥掉外壳和里面那层薄皮。

锅内加油，放入几粒花椒，再放入蒜瓣、姜片、葱段，小火炒出香味。

然后倒入鸡块翻炒片刻，再倒入盐、生抽、红烧酱油、白糖翻炒均匀。

接着倒入板栗翻炒均匀，再倒入适量开水，盖好盖子焖煮一段时间，鸡块板栗熟透后，开大火翻炒收汁，这道菜就做好了。

十月，有钱没钱，都记得吃“3宝”，滋补不伤身，安稳过秋天！

常喝酸奶对人体究竟有何好处？可从5方面分析，不妨看看

酸奶是一种以牛奶为主要原材料，经过杀菌、添加、发酵等工艺制作而成的一种乳制品。

酸奶的口感比较好，而且还有大量对人体有益的物质，所以在日常生活当中，有很多人特别喜欢喝酸奶。那么，适当喝一些酸奶，对人体到底有哪些好处呢？

一、降低血脂

酸奶属于一种乳制品，不但保留了牛奶当中所富含的优质蛋白和钙质，还含有大量的乳酸菌成分。这种成分既可以促使体内的一些胆固醇加速排泄，还能够抑制身体当中生成大量的胆固醇，有效降低身体当中的胆固醇水平，起到降低血脂的功效。

而且在酸奶当中还含有比较丰富的乳酸钙，这种成分能够促使血清当中的胆固醇加速代谢。可以稀释血液粘稠度，达到降低血脂、改善血液微循环的作用。

二、保护血管

酸奶当中含有的优质蛋白非常的高，这种蛋白质能够增强血管壁的弹性，是血管壁保持弹性和韧性不可缺少的一种物质。而且在酸奶能够降低血脂，减轻血管壁所遭受到的压力值，有着稳定血压的功效。

另外，在酸奶中还含有大量的维生素、钙质，这些成分能够有效预防一系列心脑血管疾病的出现。

三、维护胃肠健康

酸奶中含有大量的有机酸，这种成分能够帮助进入胃部当中的一些食物加快消化速度，有效改善积食、消化不良等现象。而且还能够促使胃酸加速分泌，有着提升胃部功能的作用。

另外，在酸奶中还含有大量的乳酸菌，可以改善肠道内的菌群平衡状况。并且提升肠道的蠕动速度，有着预防和辅助治疗便秘的作用。

四、保养皮肤

对于女性而言，每天适当的喝一些酸奶，可以起到保养皮肤的作用。在酸奶中含有大量的蛋白质，能够使皮肤变得非常紧致，有着预防细纹的作用。

而且在酸奶中还含有大量的胡萝卜素以及各类维生素，可以提升皮肤的新陈代谢速度。并且预防一些黑色素的沉积。既可以预防皮肤过早衰老，还有着美白皮肤的功能。

五、补充钙质

对于处在生长期的儿童和青少年人群来说，日常中一定要适当喝一些酸奶。在酸奶中不但含有大量的钙质，还含有较多的乳酸。非常容易被机体吸收以及消化和利用，能够起到比较好的补钙功效。

总而言之，酸奶属于一种非常多见的乳制品，含有大量对人体有益的物质。经常喝一些酸奶，对人体健康有着以上5种好处，另外，酸奶中的一些铁元素、高活性无机物以及维生素E，还能够帮助身体排毒，有助于提升身体的代谢功能。

但值得注意的是，喝完酸奶后一定要快速刷牙或者是漱口，防止酸性物质损伤的牙齿。另外，购买酸奶的时候，不要选择有过多添加物的酸奶。否则，起不到任何保健功效，还会对体内器官造成负担，对健康反而无益。