

干燥的秋季到来，MM们别只注重买昂贵的化妆品来保养自己，其实女人要想脸色好、红润健康，从内而外的调养才是最重要的。好吃又营养的滋润糖水，可以让你越吃越美丽，由内而外的光彩照人。

秋燥宜滋补

中医认为，养生必须要注意天人相应，适应季节气候的变化，避免外邪侵犯才不易生病、衰老。秋天的主气是“燥”，燥邪侵犯人体就会出现一系列干燥的症状，如皮肤皴裂、毛发不荣，口干、鼻干、咽干，舌干少津、少汗，干咳无痰或少痰，甚或咽喉肿痛、痰中带血、大便秘结等等。女性想要养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能，这样才能使容颜不衰。

另外也应该适当多补充一些水分，多喝一些汤水。清润的汤水可以滋润女人的肌肤和内脏，减轻燥邪对肌体的伤害。因此，秋季的饮食应以清淡为主，靓汤、糖水仍然是上上选。

秋季滋补食物TOP10

秋季滋补，要选用“补而不峻、防燥不膩”的平补食物，这些食物既要含有大量的水分，更要富含多种维生素和矿物质。

1. 百合

中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。

2. 银耳

银耳具有滋阴、润肺、养胃等作用。银耳乃益中补气，滋养润燥的食品，对口干唇焦的秋燥症候有补益作用。

3. 枸杞

秋季久服枸杞，可使人面色红润，须发黑亮，延缓衰老。但是，由于枸杞温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。

4. 大枣

中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研究，大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。中医认为，大枣虽然味甘、无毒，但性偏湿热，故不能多食，尤其内有湿热者，多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。

5. 红薯

红薯对防治便秘十分有效，也是一种理想的减肥食品，因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。

6. 山药

山药的特点是补而不滞，不热不燥，不论男女老幼、有病无病、体健体弱，都适合食用。

7. 芝麻

芝麻有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效，可治疗多种病症。

8. 莲子

莲子既能祛余暑，又能滋补强身，是秋天的适时补品。

9. 藕

生藕能清热生津止渴；熟藕能健脾开胃益血。故有“暑天宜生藕，秋凉宜熟藕，生食宜鲜嫩，熟食宜壮老”的说法。

10. 胡桃

胡桃能补肾固精、温肺定喘，又能益气养血、润燥润肠。

DIY三款滋补糖水

1. 银耳蜜柑汤

用料：银耳20克，鲜蜜柑200克，冰糖100克，水淀粉适量。

做法：先将银耳放清水中浸发，然后隔水蒸一小时，取出备用。鲜蜜柑剥去外皮，取出柑肉，并去除柑橘络。将汤锅置旺火上，加进适量清水，再放进隔水蒸好的银耳以及鲜柑肉、冰糖，待煮沸后，用适量水淀粉勾芡即可。

功效：有滋阴润肺、生津止咳的作用。

小贴士：银耳要先洗净去杂质，加冷开水浸泡1小时。

2. 雪梨木瓜糖水

用料：雪梨肉50克，木瓜肉100克，冰糖20克。

做法：先将雪梨、木瓜洗净，去除外皮、内核，切成小块放入炖盅内，再加入冰糖和适量冷开水，用小火隔水炖1小时即可。

功效：有养阴清润美颜的功效。

小贴士：制作糖水一定要挑选熟木瓜，味道才更好。

3. 玉米红枣枸杞糖水

用料：甜玉米粒100克，银耳15克，红枣、枸杞适量，冰糖50克。

做法：先将银耳泡开撕小朵，焯一下水，捞出。再将银耳、枸杞、红枣、冰糖放入冷水中，煮至银耳软烂。最后加玉米粒再煮约十五至二十分钟即可。

功效：能养阴润肺，滋润肌肤。

小贴士：枸杞只要几颗，太多的话会有点微酸。