

自古以来，立秋后天气变凉，人们就爱吃炖的肉，除了受风俗习惯影响外，这对我们身体养生也是有很多的好处的。因为夏季天气酷热，我们会不自觉的偏向水果蔬菜类食物，这样的饮食其实是对我们身体的生态平衡非常不利的，还导致人体的内分泌和生物机能有一定的影响。



2、白肉。根据研究发现，白肉所含有的脂肪是较低的。因此，在生活中，可以适当进行摄入，但是要注意的是，由于鸡皮或鸭皮所含脂肪较高，因此应当要尽量减少对皮的摄入。

3、鱼、虾、海鲜、贝类。事实上，在人们生活中存在的鱼、虾、海鲜和贝类富含优质蛋白、锌、DHA等，由于其所含有的饱和脂肪含量很低，与此同时鱼类中又含有一定的DHA，贝类富含锌等。因此人们为了机体的健康，可以适当增加对于鱼、虾、海鲜和贝类等的摄入。