



根据春天里人体阳气生发的特点,可选择平补和清补饮食。如选用温性食物进补,往往会出现助阳出火的弊病。平补饮食适合于正常人和病弱的人,如荞麦、米仁等谷物;豆浆、绿豆等豆类;苹果等水果;还有芝麻、核桃等。长期食用,一般无不良影响,阴虚、气虚、阳虚、血虚的人也可食用。清补饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,阴虚内热者进补这些饮食可以消火。

春天来了,我们到底该怎么吃?

顺应天时变化,才能吃出健康

中医认为,春天是阳气生发的季节,所以人应该顺应天时的变化,通过饮食调养阳气以保持身体健康,总的饮食养生原则是:1.主食中选择高热量的食物;2.保证充足的优质蛋白质;3.保证充足的维生素。

所谓高热量的食物,是指除

主食中米面杂粮外,适量加入豆类、花生等热量较高的食物。所谓优质蛋白质,是指奶类、蛋类、鱼肉、禽肉、猪牛羊瘦肉等。青菜及水果的维生素含量较高,如西红柿、青椒等含有较多的维生素C,是增强体质、抵御疾病的重要物质。

春季饮食调养可分为3个时期进行

早春时期,为冬春交换之时,气温仍然寒冷,人体内消耗的热量较多,所以宜于进食偏于温热的食物。饮食原则应选择热量较高的主食,并注意补充足够的蛋白质。饮食除米面杂粮之外,可增加一些豆类、花生、乳制品等。例如早餐:牛奶1袋(250毫升左右),主食100克,小菜适量。午餐:主食150克,猪牛羊瘦肉(或豆制品)50克,青菜200克,蛋汤或肉汤适量。晚餐:主食100克,蛋鱼肉类(或豆制品)50克,青菜200克,豆粥1碗。

春季中期,为天气变化较大之时,气温骤冷骤热,变化较大,可以参照早春时期的饮食进行。在气温较高时可增加青菜的食量,减少

肉类的食用。

春季晚期,为春夏交换之时,气温偏热,宜于进食清淡的食物。饮食原则应选择清淡的食物,并注意补充足够的维生素,如饮食中应适当增加青菜。例如早餐:豆浆250毫升,主食100克,小菜适量。午餐:主食150克,鱼蛋肉类(或豆制品)50克,青菜250克,菜汤适量。晚餐:主食100克,青菜200克,米粥1碗。

每日除三餐之外,还要多吃一些水果,因为水果中所含的维生素和矿物质对增强体质有益。春季饮食宜忌生冷油腻之品,传统医学还认为春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少食酸味食品。

春天该喝什么汤

春季是在严冬过后,气温仍然偏低,气候多变,忽冷忽热。这一季节容易患呼吸道感染病,如感冒、咳嗽、肺炎、麻疹、水痘等。

春季气候温和、阳光明媚、万物生长,身体各组织器官功能活跃,活动量应适量增加。根据食物的性味功能,配制一些平补脾肺、滋养强壮的汤水作为春季饮食,效益甚佳。

1.莲子百合羹:可补益脾胃、润肺,宁心安神。用莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。

2.南杏润肺汤:可补益肺气、润肺、化痰止咳。适合于天气干燥时或肺气弱,也可用于肺炎恢复期调补身体。用南杏12克、北杏9克、蜜枣4枚、猪肺200克。南杏、北杏去皮,猪肺洗净切成小块,用少许食用油在铁锅中炒透,加适量开水,与蜜枣同放在砂锅内煲1~2小时即可食用。

3.芡实鲫鱼汤:可补气、健脾、固肾。适合于脾胃弱、食欲不振,能增强脾胃功能。用芡实15克、河南淮山15克、鲫鱼1条(约150克)。鲫鱼去鳞、鳃及内脏,用少许食用油在铁锅内煎至淡黄色,然后与芡实、淮山同放入砂锅内,加适量清水煲1小时,以食盐调味,即可食用。

4.浮小麦猪心汤:可健脾益气,宁心安神,健脑益智。选用浮小麦25克、大枣5枚、猪心1个、桂圆肉6克。猪心对边切开,洗净积血,大枣去核,上料同放入锅内,加适量清水煲1小时,调味即可食用。

5.参术大枣汤:可健脾益气,常用于体倦、胃纳欠佳、大便不畅,一般也可健脾开胃。选用党参10克、云苓20克、白术6克、大枣5枚、鲜鸭肾1个。云苓打碎,大枣去核,鲜鸭肾剖开,把鸭内脏洗净后与上料同放锅内,加适量清水煲1小时,调味即可食用!

6.白木耳红枣瘦肉汤:白木耳红枣瘦肉汤气味清润、可口,功能活血润燥,洁肤除斑。同时也适应气虚血瘀,面部色斑,或面色萎黄暗黑;或阴虚燥结之大便不通;或阴亏津枯之口渴欲饮。尤其适合女士春季养颜之用。本汤是以《补养篇》的“黑木耳红枣汤”煲瘦肉而成的。白木耳30克、红枣10个、生姜2~3片、猪瘦肉250克。

人们常说一年之计在于春,春因秋乏吃什么能“大补”一顿?还是吃牛肉吧,虽说是马年,可“牛”的精神不能少。春季要多吃“高蛋白”“高维生素”的食品,如鸡、鸭、鹅、牛等肉类、鱼类和豆制品,以及发芽葱、韭菜、无毒野菜等,以保持营养均衡。通常鸡鸭鱼人们吃起来清楚,会做的花样也多。

