

# 冬季养生要吃“暖身菜”

冬季是四季中最冷的季节,气候寒冷、干燥,大家要在冬季注意保暖。下面就来介绍一下冬季养生宜食的“暖身菜”。记者 鲁慧 整理

## 最适合冬季吃的几种菜

### 白萝卜

白萝卜在我国民间有“小人参”之美称,也有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8~10倍。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,反而更有利于钙的吸收。

最佳食用方法:上半段靠近叶子的部分,味道较甜,辣味较少,且水分最多,应该生食,以做

沙拉或凉拌为佳;中间部位,辛味及甜味程度相当,用来煮、蒸或熬炖最适合;最末端的一块,是纤维最多的地方,而且辛味极浓,适合炒或油炸。

最好搭配:冬季人们为抵御寒冷,往往吃肉较多,吃肉则易生痰,易上火,搭配凉性的萝卜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

### 山楂

山楂是冬日的应季食材,又有药理作用,能开胃、消食、活血。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病,因为山楂含黄酮类化合物,对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。

最佳食用方法:山楂生吃,

有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人不妨试试。用山楂做汤或茶,适合胃口不好的人群。

最佳搭配:熬山楂汤或者用山楂搭配银耳,既能美容,又能起到降低血脂的作用。

### 羊肉

寒冬腊月里正是吃羊肉的最佳季节。冬季,人体容易出现手足冰冷、气血循环不畅的情况。羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉既能抵御风寒,又可滋补身体。

最佳食用方法:羊肉最好是炖着吃,因为炖制的羊肉会更加熟烂、鲜嫩,也易于消化。

最佳搭配:搭配山楂或绿豆可以去除膻味,搭配白萝卜、山药可补益脾胃、益胃平肝,搭配胡萝卜可补虚益气。

### 枸杞

一般冬季的养生原则应以益气助阳、滋阴补肾为主,而枸杞就是冬季进补的好选择。枸杞含有人体必需的各种营养成分:蛋白质、脂肪、糖、无机盐和多种维生素,对肝肾亏虚、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。

最佳食用方法:冬季吃枸杞可以和各种粥品搭配。枸杞还有一种简便的吃法,就是早晚嚼食,这样对枸杞中营养成分的吸收更加充分。但嚼枸杞时要注意,数量上最好减半,否则容易滋补过度。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞最佳。

最佳搭配:山药炖枸杞口味清爽,低脂、高养分,帮助新陈代谢还有美容效果,特别适合更年期女性食用。

## 冬日养生 汤水至上

### 冬笋竹荪汤

冬笋含有丰富的纤维素,能促进肠道蠕动,有助于消化,是一种高蛋白、低淀粉食品,对心血管疾病有一定的食疗作用;竹荪含有多种氨基酸、维生素、无机盐,还有俗称“刮油”的作用。两者搭配煮汤,不仅味道鲜美,还能缓解“冬补”过

后的积食。

最佳食用方法:竹荪含有丰富的谷氨酸,所以味道鲜美,更适宜于熬汤。

最佳搭配:冬笋竹荪汤里面可以添加冬菇,不仅增鲜增香,营养价值也更丰富。

### 银耳汤

建议搭配:红枣、枸杞。

补气养血——银耳营养丰富,对冬天常见的气血两虚有很好的帮助,用它来煲汤不仅补气养血,而且更容易被人体吸收利用。

保护视力——寒冷干燥的天气经常引发眼干、眼疲劳的问题,尤其对于经常用电脑或手机的人来说,常喝银耳汤不但能加强视网膜抵抗力,还可以有效缓解眼疲劳的问题。

### 菌菇汤

建议搭配:蔬菜、鸡蛋。

养发润肤——冬天干燥的气候对皮肤、头发的影响挺大的,容易导致瘙痒、脱发。菌菇类食物富含被誉为“驻颜王牌”的硒元素,不仅可

以促进皮肤的新陈代谢、延缓衰老,还能让我们的秀发乌黑亮泽。

保护牙齿——菌菇类的钙和磷含量也很高,能有效保护牙齿健康,预防蛀牙。

### 山药汤

建议搭配:莲藕、排骨、乌鸡。

预防冬季腹泻——对脾胃虚寒的人群来说,冬季更容易出现腹泻的问题,常用山药熬汤,不仅养脾胃,还对脾虚引起的腹泻有不错的疗效。

预防动脉硬化——山药所含的黏蛋白能预防心脑血管的脂肪沉积,防止动脉过早地发生硬化。同时山药中的皂苷能够降低胆固醇和甘油三酯,对高血压和高血脂等问题有改善作用。

### 丝瓜汤

建议搭配:鸡蛋、番茄。

大脑保健——丝瓜富含维生素B,有利于小朋友大脑的发育及保护中老年人的脑部健康。

调理月经——身体易疲乏、月经不调的女性,不妨多喝几碗丝瓜汤,同时对预防妇科疾病也有不错的帮助哟。

### 海带汤

建议搭配:排骨、冬瓜。

防秋后缺碘——秋冬时期人体中的碘流失较快,常喝海带汤能起到不错的补充作用。要是缺乏碘元素的话,就容易引起一系

列的甲状腺问题。

清肠通便——海带含有可溶性膳食纤维藻胶,其具有吸收肠道毒素的作用,肠道功能不好、便秘的人群,不妨喝点海带汤。

### 红糖水

寒冷的冬季强调温补,就饮品来说,红糖水最为适宜。红糖有“东方巧克力”的美誉,其好处在于“温而补之,温而通之,温而散之”,具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含钙、铁等人体必需的矿物质。

最佳食用方法:红糖水一定要煮一下。煮过的红糖水比直接

用热水冲泡的更易吸收,且更具补中益气、健脾、暖胃的功效。

最佳搭配:煮红糖水的时候,可以加一小块姜,将姜拍碎加入即可,和红糖一起煮大约10分钟,最后把姜捞出,这样温补的效果更好。也可加入银耳、枸杞、红枣或是红豆一起煮,有利水利尿的功效。

