

三菜三果三汤,助你健康过冬

11月7日,我们迎来二十四节气中的第十九个节气——立冬。立冬往往被认为是冬季的开始,立冬之后,天气渐冷,昼短夜长,自然界的阳气开始收敛沉降,此时节该如何养生?可适当多吃哪些食物?

吃三菜

白萝卜。常吃白萝卜,有利于护胃、护肺,其含有丰富的维生素C,能使皮肤细腻白净,而且它本身就属于低热量、低脂肪、高纤维的食物,容易使人产生饱腹感,所以适合想要减肥的人。为了更好地发挥白萝卜的功效,建议可以和以下这些“黄金搭档”一起食用:梨、海带、牛羊肉、鲫鱼等。

山药。山药既是味美可口的佳肴,又是药用价值很高的药材。现代研究表明,它具有调节免疫、抗衰老、降血糖等多种药理作用。对于脾胃虚弱的人来说,山药不仅本身是很好的补品,而且有利于增强肠胃功能。由于山药属于淀粉类蔬菜,所以食用时,要相应减少其他淀粉类食物的摄入,如馒头、面条、米饭等。

莲藕。中医认为,藕生食能清热润肺,凉血行瘀;熟吃可健脾开胃,止泻固精、补脑。立冬时节吃莲藕,不仅能清热润燥,还能“上下通气”,是顺气佳品。需要注意的是,脾胃虚寒者不宜生食莲藕,糖尿病患者也不宜食用;煮藕时宜用砂锅,忌铁器。

吃三果

柚子。柚子有健脾消食、润肺止咳、下气消痰的功效,现代研究也发现,柚肉中含有丰富的维生素C,有提高免疫力、促进消化、帮助通便的作用。柚子性寒,所以脾胃阳虚、体质偏寒人群,还是要尽量少吃。

梨。梨有养阴清热、生津润肺、清热降火等功效,对于秋冬季节常见的小毛病,如热病津伤烦渴、咽喉干痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘等疾患都有较好的预防效果。需要注意的是,梨性味寒凉,脾胃虚弱、易腹泻、手脚冰凉的



△在湖南永州市道县梅花镇赤源村柚子种植基地,村民在收获柚子。(资料照片)
新华社发(蒋克青 摄)



11月7日,山东省临沂市平邑县地方镇农民在收获白萝卜。
新华社发(武纪全 摄)



农户在江苏省泰州市姜堰区顾高镇夏庄村莲藕种植基地分拣采收的莲藕。(资料照片)
新华社发(汤德宏 摄)

人要少吃生梨。

甘蔗。甘蔗味甘性寒,是很好的“泻火”食品,有清热润燥的作用。甘蔗清凉爽口,含有丰富的糖分、水分和对人体新陈代谢有益的维生素等营养物质,能帮助浇灭冬季人体内的燥火。

喝三汤

当归麦冬羊肉汤。羊肉50克,当

归5克,麦冬5克,红枣2颗,生姜2片。上述材料洗净,羊肉切块焯水,红枣去核,与其余材料一同放入炖盅,加水适量,隔水炖2.5小时,加适量盐调味即可。此汤有补益气血、扶正固本的功效。

胡椒核桃炖鸡汤。乌鸡(去皮)50克,瘦肉25克,胡椒粒5克,核桃仁2颗,生姜2片。上述材料洗净,乌鸡切块焯水,瘦肉切块,胡椒粒拍碎,与

其余材料一同放入炖盅,加水适量,隔水炖2小时,加适量盐调味即可。此汤有补肾健脑、温补暖胃功效。

灵芝安神汤。猪心50克,灵芝5克,大枣2颗,桂圆肉5克,生姜2片。上述材料洗净,猪心剖开切块焯水,与其余材料一同放入炖盅,加水适量,隔水炖2小时,加适量盐调味即可。此汤有补气血、养心安神功效。

立冬时节寒冷干燥,饮食应以保温御寒、滋补、防燥为主,养生重点在于藏养温补、御寒保暖。应尽量做到每日早睡早起,保证充足的睡眠时间,多晒太阳,同时不要剧烈运动、过度出汗,以保藏阳气。

来源:人民网

立冬进补有口诀

立冬后一直有“立冬补冬”的习俗。俗语“冬季进补,上山打虎”,但是也不能“盲补”。

如何进补?中医专家给了几句进补口诀——

◎少吃咸,多吃苦,平平安安来进补!

从立冬开始,寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可以进补,不过饮食应“少咸、多苦”。

河南省人民医院中医科医学博士、副主任医师王雪梅解释,这是因为按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

“事实上,现在大家都很注意饮食

上的‘少咸’,过咸无益,不过,在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”王雪梅推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎,提神醒脑,消除疲劳等多种功效。

中医常说,“药补不如食补,食补不如神补”,可是我们如何才能做到神补呢?王雪梅提到,虽说我们现在不能像古人那样“早睡早起”,不过也可以在这个季节里借助读书来养性,或者练练瑜伽、太极、站桩。

◎少年重养,中年重调,老年重保

立冬进“补”,也要因人而异。王雪梅提及,人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据

最近的身体状况作出相应的调理了,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;现在老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动;患有颈椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做一些柔和的锻炼,如练太极拳、八段锦等养生操,这些都体现了“老年重保”的理念。

王雪梅进一步介绍,进补还要找中医师进行辨证,不能清补、温补、大补、小补,不分轻重缓急一起上,那样不但达不到进补的目的,甚至还会因小失大,对身体造成不必要的危害。

事实上,在临床上,每个人的情况不一样,有些人以清为补,有些人以通为补,有些人以化痰除湿为补等,不是只有补气养血、滋阴温阳才算是补,还是要根据具体年龄来看。

◎南方清补,北方温补,高原润补

进补还要注重区域之分。王雪梅介绍,其实,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补、北方温补、高原润补。

具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方,立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。而地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

王雪梅提醒,“南方清补,北方温补,高原润补”,这句口诀说的是大环境的一个原则,另外还要注意我们生活的小环境。比如现在北方普遍都通了暖气,很多人长期待在有暖气的室内,所面对的环境不一定是寒,也有可能是热;而南方一些家庭,冬季也会开空调取暖,所以环境里还夹杂了些燥,这样进补的同时还得润燥。如果个人再有个什么基础疾病,这样一来,我们面对的环境复杂了,体质也复杂了,进补就不是简单的跟着户外环境来了。所以在遵循地域环境进补时,最好还是到医院找中医师辨证一下,以便更好地进补。

李桂兰
据健康时报网