

立春养生 一菜一粥加一茶

春回大地,一元复始。立春之后,人体气血活动加强,新陈代谢开始旺盛,阳气向上升发、向外疏散,肝气逐渐旺盛,脾胃相对虚弱,加之春季多风,风邪侵袭人体,容易出现春燥。今天,就给大家推荐适合立春时节疏肝气、健脾胃的一菜一粥和一茶。

炒合菜

炒合菜,是北京传统特色名菜,将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽、菠菜等一起炒制的一种菜肴。节令性强,立春日必不可少。具体做法可参见相关菜谱。

炒合菜中荤素搭配,营养均衡丰富,具有温中行气、补养气血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效,是立春时节老少皆宜的菜肴。

枸杞山药粥

枸杞 30 克,山药 30 克,糯米 100 克。将枸杞、山药和糯米同放锅中,加适量清水,大火开后改小火慢煮,30 分钟后至米熟烂,放温服用。

枸杞子性平味甘,归肝、肺、肾经,可滋补肝肾、益精明目。山药性平味甘,归脾、肺、肾经。可益气养阴,补脾肺肾,涩精止带。糯米性温味甘,归脾、胃、肺经。三药合用,养阴柔肝,益肾健脾。立春时节,气温尚寒,肝气生发,易伤脾胃,可饮此粥,调和肝脾,补益脾胃。

枸杞玫瑰花茶

枸杞子 5 克,玫瑰花 3 克,开水冲泡,代茶饮用。每日 3 至 5 杯。

枸杞子的功效有如前述。玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝理气解郁、活血散瘀、调经止痛。二者合用可滋补肝肾,疏肝理气。立春饮用此茶,有利于调节内分泌,改善精神状态,抑郁、失眠者尤宜。

立春时节,气温仍偏冷,宜用偏温玫瑰花,如体质偏热、肝火偏旺者,可以菊花 3 克代玫瑰花,兼有清肝热作用。

>>> 划重点 <<< 立春饮食有讲究

立春饮食上无需大量进补,应五



云南文山市东山彝族乡的村民准备用采摘的香椿炒腊肉。(资料图片)

新华社发(熊平祥 摄)



在山东省邹平市台子镇,农民收获菠菜。(资料图片)
新华社发(董乃德 摄)

味调和,适辛甘,且以温润为主。日常可适量食用青色、酸味食品,如春季应季绿色蔬菜香椿、韭菜、菠菜、豆芽等,以及酸味食物如醋、乌梅、山楂、木瓜等。但要注意的是,春季稍食酸,可开胃助消化却不宜过量,以免酸涩收敛,影响肝气升发。

文/李金辉(北京老年医院)
人民网(来源:北京青年报)



青海省德令哈市,采摘工人采摘成熟枸杞。(资料图片) 新华社发(潘彬彬 摄)

外卖拖了减盐后腿

近日,有媒体探讨“中国减盐会败于外卖吗”的话题,引发广泛关注。倡导减盐、减油、减糖的“三减”工作在我国推进多年,然而,相较于减糖的初见成效,减盐工作却显得没那么轻松。当前,我国仍是世界上盐摄入量最高的国家之一。数据显示,成年人每日盐摄入量远超推荐标准,加之近年人们吃外卖和外出就餐频率显著增加,使维持低盐饮食更困难。

盐的主要成分钠是人体必需的矿物质,但过量摄入会导致多种健康问题。研究表明,摄入过多钠与高血压、脑卒中等心脑血管疾病密切相关。近年来,我国在减盐方面采取一

系列措施,如推广低盐饮食、加强公众健康教育、改善食品标签等,但多数国人日均盐摄入量仍高达 10 克以上。世界卫生组织建议,成年人每日钠摄入量应控制在不超过 2 克,相当于 5 克食盐。

减盐脚步受阻,与近些年我国外卖行业迅猛发展有关。一方面,外卖食品往往含盐量较高,许多外卖餐厅在食物制作过程中为提升口感,普遍使用更多的盐和高盐(钠)调味品,让消费者摄入不少“隐形盐”。比如 2019 年我国进行的六省餐馆调查显示,餐馆菜品中有 40% 的钠来自鸡精/味精、酱油和其他调味品。

另一方面,外卖已成为许多人日常饮食的重要组成部分。据美团发布的《2023 年外卖行业发展报告》,2022 年全国外卖订单量超过 200 亿单,较 2021 年增长约 20%,且 2023 年这一趋势也在持续增长。这不仅影响了家庭饮食结构,也使减盐工作面临更大挑战。另外,许多消费者在选择外卖时,往往缺乏对盐摄入量的关注,导致健康风险增加。

减盐工作是一个长期而艰巨的任务,建议未来从以下多个维度采取针对性措施,进一步巩固我国减盐成效,提升公众健康水平。第一,通过多种渠道加强对公众的健康教育,形成“少吃盐更健康”的社会氛

围。让居民认识到餐馆菜品普遍存在多油、多盐情况,号召在餐馆就餐和点外卖时,主动要求少盐,以及不使用味精、鸡精等高钠调味品,让“要求少油少盐”成为一种就餐时尚。第二,政府应加强对餐饮行业的监管,制定相关培训、资格和考核标准,确保餐馆和厨师具备制作“少油、少盐也美味”食物的能力。同时鼓励餐馆的点餐系统(包括餐馆菜单和点餐平台)提供醒目且方便的“少油”“少盐”“不使用鸡精味精”等选项,为消费者提供选择健康饮食的权利和空间。要注意,厨师的烹饪习惯是多年养成,如果想要菜品七分咸,最好要求五分咸。

中国营养学会大数据与健康分会常务委员、北京市体检中心教科研究员 张普洪

生命时报官方网站