

这份“暖心”食谱请收好

俗话说药补不如食补,对于心脑血管的日常养护,巧妙运用餐桌上的“药材”,既能满足口腹之欲,又能起到平和持久的调理作用。应对降温,中医医生就来跟大家分享一些有助于维护心脑血管健康的“暖心”食谱。

活血化瘀

心脑血管疾病的核心病机之一便是“血瘀”,即血液运行不畅,脉络瘀阻。以下这类食材能活血、散结、通络,如同为血管做日常的“大扫除”。

◎**山楂**——化痰消食的“红珍珠”

山楂性微温,味酸、甘。归脾、胃、肝经。

山楂不仅是消食导滞的佳品,尤其擅长消化油腻肉食之积,其活血化瘀的功效更为历代医家所推崇。《食鉴本草》指出它能“化血块,气块,活血”。现代研究表明,山楂所含的黄酮类化合物、有机酸等成分,能扩张冠状动脉,增加血流量,降低血清胆固醇及甘油三酯,对高血压、高血脂、冠心病有明确的辅助治疗作用。

山楂茶 取干山楂片10克,决明子5克(捣碎),一同冲泡,代茶饮。此茶兼具活血、降脂、通便之效,非常适合饭后饮用。

山楂粥 粳米100克煮粥,待粥快熟时,加入山楂干15克或鲜山楂果5颗(去核),再煮10分钟即可。可作早餐,温和而持久。

不过需要注意的是,山楂酸度较高,胃酸过多、胃溃疡患者慎用;孕妇不宜多食,因其有收缩子宫的作用。

◎**黑木耳**——素中之荤的“血管卫士”

黑木耳性平,味甘。归肺、胃、肝、大肠经。

中医认为黑木耳能补气养血、润肺止咳、活血止血。其富含的木耳多糖具有显著的抗凝血、抗血小板聚集、降低血液黏稠度、抗动脉粥样硬化的作用。它就像一位温柔的清道夫,既能疏通血管,又不会过度耗伤正气。

凉拌木耳 泡发好的黑木耳焯水后,与蒜末,少许生抽、醋、香油凉拌。简单清爽,是佐餐佳品。

木耳炒山药 黑木耳与山药同炒,一黑一白,一活血一补气,是心脑血管病人理想的日常小炒。

红枣木耳汤 黑木耳、红枣各适量,加水炖煮至软烂,加少许冰糖。此汤补血养血的功效更佳,适合兼有血虚证者。

◎**大蒜**——温通散结的“抗生素”

大蒜性温,味辛。归脾、胃、肺经。

大蒜能行滞气、暖脾胃、消癥积。其辛辣气味来源于大蒜素,研究表明,大蒜素能降低总胆固醇和低密度脂蛋白(“坏”胆固醇),提高高密度脂蛋白(“好”胆固醇),并能抑制血小板聚集,降低血液黏稠度。

秋冬季节,熟吃大蒜更为温润,能减轻对胃肠的刺激。在炖肉、炒菜时加入几瓣大蒜,不仅能去腥增香,更能取其温通之性。可将大蒜捣成泥,暴露在空气中氧化片刻,待生成更多大蒜素后,用于调味。

◎**醋**——软坚散结的“引经药”

醋性温,味酸、苦。归肝、胃经。

醋能散瘀血、消食积、解毒。中医认为“酸入肝”,肝主疏泄,调畅气机,从而间接促进血液循环。用醋炮制食物,有软化血管、降低血压之效。

醋泡黑豆或花生 将炒熟的黑豆或生花生米浸泡于陈醋中,一周后即可食用,每日食一小勺,是民间广为流传的保健方。

醋熘菜品 如醋熘白菜、醋熘土豆丝等,开胃健脾,兼取醋的活血之效。

滋阴养血

秋冬燥邪当令,易耗伤人体津液,导致阴血亏虚。阴血是构成血液和滋养身体的基础物质,一旦不足,血液便会变得浓稠,运行受阻。滋阴即是增水行舟。

◎**山药**——平补三焦的“神仙之食”

山药性平,味甘。归脾、肺、肾经。

山药能健脾、补肺、固肾、益精,气阴双补。它上能补益肺气,中能健运脾胃,下能滋补肾阴,且性质平和,不寒不燥,补而不腻,是平补之佳品,非常适合脾胃虚弱、气阴不足的老年人长期食用。

山药粥 最简单有效的吃法。将山药去皮切块,与粳米同煮为粥,可作为每日主食。

清蒸山药 洗净后直接蒸熟食用,能最大程度保留其原汁原味和营养成分。

炖汤 在炖煮鸡汤、排骨汤时加入山药,能使汤品更富营养,补益效果更全面。

◎**百合**——清心安神的“润肺佳品”

百合性微寒,味甘。归心、肺经。

百合能养阴润肺、清心安神。对于秋冬季因干燥导致的干咳、皮肤干燥,以及因心阴不足引起的虚烦惊悸、失眠多梦、神思恍惚有极好的缓解作用。心脑血管患者常伴有焦虑、失眠,百合尤为适宜。

百合银耳莲子羹 经典的滋阴安神甜品。银耳、百合、莲子同煮,羹成后加冰糖调味。每晚食用一小碗,有助于改善睡眠。

西芹百合 一道清爽的炒菜,百合的润与西芹的纤维相结合,利于通便降火。

◎**黑芝麻**——补益精血的“乌发之王”

黑芝麻性平,味甘。归肝、肾、大肠经。

黑芝麻能补肝肾、益精血、润肠燥。它富含不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂,这些成分对延缓血管老化、保持血管弹性、润泽肌肤、缓解老年人肠燥便秘非常有益。中医认为“发为血之余”,其乌发功效也正是源于其卓越的补血能力。

一定要碾碎后食用,因为整粒的黑芝麻难以被消化吸收。可以购买黑芝麻粉,或自己将黑芝麻炒熟后研磨,每日一勺,加入牛奶、粥或酸奶中。

◎**海参**——填精益髓的“海洋活化石”

海参性温,味咸。归肾、肺、大肠经。

海参能补肾益精、养血润燥。它是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,富含多种微量元素和酸性粘多糖,对于精血亏虚、体质虚弱的心脑血管患者是极好的滋补品,尤其适合术后、病后恢复期食用。

泡发后,可用于葱烧海参,或与小米一同熬制成海参小米粥,滋养胃阴,补益肾精。

温阳散寒

在滋阴的同时,需要适当的温阳食材来充当“发动机”,推动气血在经脉中顺畅运行,从而抵御外寒,防止寒凝血瘀。

◎**生姜**——解表散寒的“厨房良药”

生姜性微温,味辛。归肺、脾、胃经。

生姜能解表散寒、温中止呕、温肺止咳。其辛温之性,能畅通气血,驱散寒邪。早晨阳气初生之时,服用生姜最能激发人体阳气。

红糖姜枣茶 生姜3—5片,红枣5颗掰开,红糖适量,一同煮沸后代茶饮。是秋冬驱寒暖胃、预防感冒的经典茶方。

作为调味品 炒菜、炖汤时多放几片姜,不仅能去腥,更能起到温中散寒的作用。

◎**肉桂**——引火归元的“温阳高手”

肉桂性大热,味辛、甘。归肾、脾、心、肝经。

肉桂能补火助阳、散寒止痛、温通经脉。它是温补肾阳、引火归元的重要药材。对于肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、夜尿频多,以及寒凝经脉所致的胸痹(心绞痛)、腹痛有很好的效果。

肉桂苹果茶 苹果切块,与肉桂棒一同煮水,酸甜中带有温暖,非常适合下午饮用。

肉桂粉 在炖肉、煮咖啡、烘焙或煲汤时撒上少许肉桂粉,能增添风味,更能温暖下焦,促进循环。

◎**羊肉**——温补气血的“血肉有情之品”

羊肉性温,味甘。归脾、肾经。

羊肉是秋冬温补的首选肉类,能益气补虚、温中暖下。它补益的力量比植物性食材更强,能直接补充气血,温通经脉。

当归生姜羊肉汤 出自医圣张仲景的《金匮要略》,是温经散寒、活血养血的顶级药膳。取羊肉500克、当归20克、生姜30克,一同炖煮至肉烂。此汤特别适合阳虚畏寒、血虚腹痛者,但体质偏热、舌苔黄腻者不宜。

司远(北京市鼓楼中医医院) 人民网(来源:北京青年报)