

健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2021年11月3日

星期三

星级编辑/蔡富根

组版/王贤梅

校对/刘军

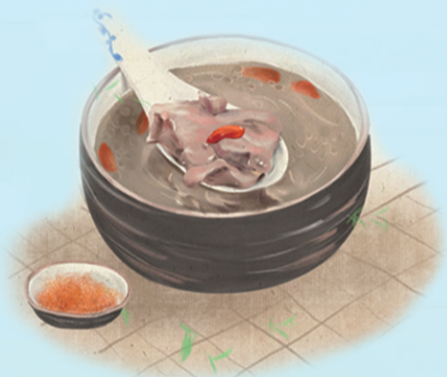


市场星报电子版

www.scxb.com.cn

安徽财经网

www.ahcaijing.com



立冬进补二道菜

韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称，冬天食用不仅可以除风祛湿，对关节疼痛也有缓解作用。黄鳝是温性食物，可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾，韭菜炒黄鳝很好，但火气重的人不易多吃。

做这道菜首先要将黄鳝洗净切成寸段，用姜汁至少腌10分钟（去除腥味）。先将黄鳝炒熟，再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫，如果没有烧熟烧透，会有感染颌口线虫的风险，因此，一定要炒熟。

羊肉萝卜汤

寒风起，羊肉肥，立冬进补，羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效，而萝卜是凉性食物，与羊肉搭配，堪称冬日进补绝配。

炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。把羊肉切块放入冷水中慢慢加热（若一开始放入沸水中煮，不利于肉中杂质排出），水沸后捞出；再加入热水以及葱、姜、八角一起炖制，快熟时放入萝卜即可。注意盐要在快出锅前放，加盐过早会导致肉不容易炖熟。

羊肉中嘌呤含量较高，痛风患者不要多吃。另外，购买时要选择羊肋部的肉，炖出来口感较好，而且有嚼头。

“封藏之季”如何安然度过？

11月7日立冬，立冬后要做这三件事

今年的11月7日立冬，老百姓常说，“立冬宜补冬，养生补嘴空”。立冬过后，“北风吹、气温低、雪花飘”的景象就会陆续上演。要想舒服过冬，除了准备好毛衣、羽绒服等过冬必需品外，饮食起居也十分有讲究。生活起居上，需要注意什么？立冬后，正式进入“封藏之季”，如何进补？有哪些美味推荐？一起来看本期健康周刊为你带来的立冬养生指南。 ■ 蔡富根/整理

1 立冬后要做这三件事

立冬之后，从此正式进入中医说的“封藏之季”。所谓“封藏”，既包含御寒保温之意，也包含贮备人体精气之意，下面的三点，对于冬天的养生尤其重要：

1. 晚起

《黄帝内经》有个起床准则：“以待日光”，意思是作息要以阳光为准，早上起床，要等到太阳升起的时候。冬天晚起，不仅能预防感冒，很多疾病都是在寒冷的清晨高发的，特别是心梗和脑中风这些要命的病。

冬天，非但不要早起，太阳下山后，也不要大运动量锻炼，否则会耗损本身已不强壮的阳气，犯了“冬要封藏”的大忌。

2. 保温

日本癌症研究者发现，癌症高发的一个重要原因是，现在人的体温降低了0.5℃。而体温过低就是全身能量不足的表现。这一点在中医也可解释为癌症是“阴邪”，癌症病人都怕冷。

腰以下如果受寒，血液回流心脏就要变慢，就要出现中医说的“寒凝血淤”。特别是女性，如果腰腹部受寒，先是引起“盆腔淤血”，之后妇科疾病丛生、阳气虚弱的各种恶果接踵而来。

3. 吃暖

冬天要吃温热的食物，不光是指食物的温度，还有食物的属性。羊肉、胡萝卜、南瓜、小米、饴糖、橘子、桂圆、大枣、红茶，以及粮食、坚果都是温性的。而且，最好用饴糖代替白糖，因为白糖、冰糖偏凉。

体质虚寒的人，冬天适合喝红茶，最好加几勺饴糖。如果脾胃虚寒，可以再加上10克炒麦芽，经过炒制的粮食，温补的力量加大，用开水冲泡后，就是一杯泛着粮食甜香的冬日暖茶了。

2 冬季饮食有“五高”原则

1. 高“蛋白质”。入冬后，可以适当增加高蛋白食物的摄入，比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。冬天吃高蛋白的食物有助机体抗寒。值得注意的是，在富含蛋白质的食物中，红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。

2. 高“B族维生素”。大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关，适当摄入有助增强抗寒能力。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、菠菜等。

3. 高“维生素D”。缺乏维生素D不但有损骨骼健康，还会引起人体免疫力低下，导致罹患感染性疾病的风险增加，如感冒、上呼吸道感染等。富含维生素D的食物有动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等。

4. 高“碘”。碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素，影响到人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等。

5. 高“香辛料”。在寒冷的冬天，适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受，还有助于人体抵御寒冷。冬天在烹调时，可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。



3 冬季进补记住三句口诀

1. 少年重养，中年重调，老年重保

立冬进“补”，也要因人而异。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；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。

2. 南方清补，北方温补，高原润补

进补还要注重区域之分。具体来说，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。

3. 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”。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，所以就应多吃些苦味的食物，以助心阳，这样就能抵御过亢的肾水了。

■ 来源：生命时报、健康时报、北京晨报等