

这8种食物最适合冬季滋补

俗话说:冬令进补,春天打虎。寒冷的冬季,除了保暖至关重要,适量进补、合理膳食尤其关键,只有提高体质增加抵抗力,才能真正安全度过冬季。

冬季是一个滋补的好时段,冬天天寒地冻的,吃些什么能滋补身体、暖胃散寒?小编为你盘点最适合冬季滋补的各类食物。

第一菜:莲藕

寒冬时节,正是鲜藕应市之时。冬季天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使有害物质排出,十分有益。

第一坚果:花生

中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经,可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。

第一补:山药

山药不仅有“神仙之食”的美誉,还有“食物药”的功效。山药含有

淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

第一水果:梨

梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。冬季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解体燥,生津润肺。

第一宴:火锅

一到冬天,朋友们最喜欢去的餐厅非火锅店莫属。尽管不断有人告诫我们,火锅吃多了容易上火,火锅里富含嘌呤,火锅热量比较高……但是实际上,火锅确实是冬季滋补的首选。

唯一要注意的是,我们在选择火锅的时候不要选择浓汤或者过于辛辣的麻辣锅底,这样可以避免上火的现象;另外在选择涮菜的时候,一定不要多吃肉类、丸子类,也要选择一些茼蒿、海带这样的素菜,做到荤素搭配,防止热量超标、蛋白质过多的问题。

第一饮:黄酒

黄酒是世界上最古老的酒类之一,含有18种氨基酸,这在世界营养类酒中是少见的。黄酒还含较高的功能性低聚糖,能提高免疫力和抗病力,是葡萄酒、啤酒无法比拟的。中医认为,黄酒性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

第一粥:百合粥

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。百合有润肺止咳、清心安神等功效,成为冬季食用之上品。

第一肉:墨鱼

关于吃肉,民间一直有“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没腿的”说法。墨鱼营养丰富,每百克肉含蛋白质13克,脂肪仅0.7克,还含有碳水化合物和维生素A、B族维生素及钙、磷、铁等人体所必需的物质,是一种高蛋白低脂肪滋补食品。(据人民网)

栗子花生鸡爪汤

每周
一菜



- 一、原料
栗子100克、花生50克、红枣6个、鸡爪12个、蜜枣3只、盐5克
- 二、做法
1.栗子去硬壳,沸水略烫,去红色软皮,洗净。
2.花生洗净,浸泡。红枣去核,浸泡。蜜枣洗净。
3.鸡爪用沸水略烫,去黄色表皮及指甲硬壳,洗净,飞水。
4.将清水2000毫升放入瓦煲内,煮沸后加入以上用料,武火煲滚后,改用文火煲两个小时,加盐调味。

(综合)

生菜叶片 脆薄为佳

生菜,从名字上就能看出是最适合生吃的蔬菜。而且生菜热量低,纤维素含量高,很适合减肥时期食用。除生吃、清炒外,生菜还能与蒜蓉、蚝油、豆腐、菌菇同炒,与不同的食材搭配,生菜所发挥的功效也是不一样的。

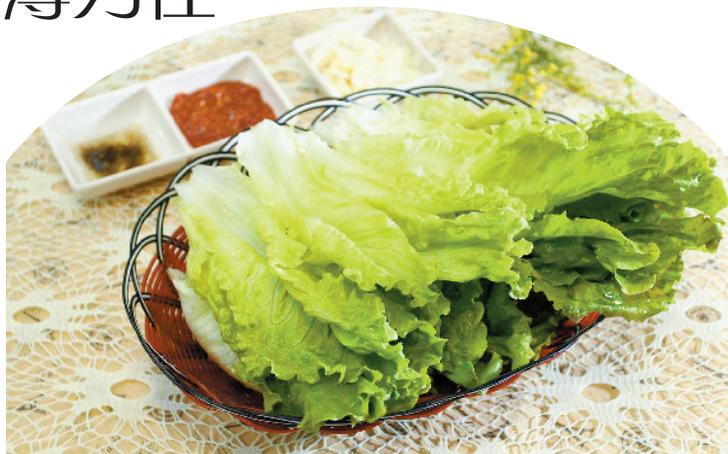
新鲜安全这样挑

1.看叶片。选购生菜的时候主要看叶片。青叶生菜纤维多,吃起来略有点苦;白叶生菜叶片薄,品质细,吃起来比较嫩。

2.辨光泽。生菜在有些地方也被叫作“玻璃生菜”,这从侧面说明了好生菜的质感。一般来说,越好的生菜,它的叶子越脆,而且叶片不是非常厚,叶面有光泽。

科学储存这样做

将生菜的菜心取出,在菜心的位置塞入一块潮湿的纸巾,这样菜叶就



可以很好地吸收纸巾里面的水分,等到纸巾的水分被吸干后,再将生菜放入保鲜袋中冷藏保存即可。这种方法可以让生菜放置较长时间。

贴心小叮咛

1.生吃生菜一定要将生菜放

在清水里浸泡20分钟~30分钟,再用清水反复冲洗,确保干净卫生。

2.中医学认为,生菜性凉,尿频、胃寒之人应少食。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名