

冬季总是冻手冻脚

# 温暖过冬这样吃就对了



冬季来临,降温加寒风肆虐,出门总让人感觉穿少了衣服,“冷”是现在的主旋律。今天就来聊聊冬季咋吃才能养生驱寒,温暖过冬。

## 多吃“红色食物”祛寒又养血

所谓的红色食物主要有两类,一类是含血红素的肉食品 and 肉制品,如牛肉、羊肉等;一类是颜色鲜艳的蔬菜水果,如胡萝卜、红薯、红枣、山楂等。万物萧瑟的严冬,这样的食物首先能让人眼前一亮,带来愉快的视觉刺激,使人胃口大开,食欲大增。

中医认为,红色肉类性温而不燥,具有暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,冬天食用既抵御风寒,又滋补身体。此外,红色肉类多数富含天然铁质,有助于养血补血,使心血充盈,面色红润。将羊肉与适量的当归、生姜一起熬汤,每周食用一到两次,是补血益肾养颜的好方法。

红色蔬果同样是“养生高手”,因为它们多数富含番茄红素、多酚类色素、花青素等天然色素,具有抗氧化作用,还富含钙和铁,能对心脑血管起到一定的保护作用。此外,胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,能健脾消食、补肝明目、降气止咳;红薯入脾、肾二经,可“补脾胃”“益气力”“御风寒”,被中医视为一种“良药”;红枣则能补中益气,养血安神。

## 8种蔬菜水果最该吃

**柚子。**柚子营养丰富,含有糖类、有机酸、维生素A、B1、B2、C、P和钙、磷、镁、钠等营养成分。柚子还含有生理活性物质皮甙以及类胰岛素,柚肉中所含维生素C非常丰富,故柚肉能降血脂、降低血液黏滞度,减少血栓形成,有防治脑血管疾病等功效。

**橘子。**橘子含丰富的蛋白质、钙、磷、维生素C、维生素B1、维生素B2等,有降低胆固醇吸收、降血脂、抗动脉粥样硬化的作用。

**橙子。**橙子中维生素C、胡萝卜素的含量高,能软化和保护血管、降低胆固醇和血脂;橙子中果胶能帮助身体尽快排泄废物、脂类及胆固醇,并减少外源性胆固醇的吸收,排毒的同时还可以降低血脂。橙子中含量丰富的维生素C、维生素P,能增加机体抵抗力,增加毛细血管的弹性,降低血中胆固醇。高血脂症、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。

**柠檬。**柠檬富含维生素C和维生素P,能增强血管弹性和韧性,可预防和治疗高血压和心肌梗塞症状。近年来国外研究还发现,青柠檬中含有一种近似胰岛素的成分,可以使异常的血糖值降低。

**芥菜。**芥菜叶黄素和维生素K含量极高,另外也富含维生素A、维

生素B族、维生素C和维生素D、胡萝卜素和膳食纤维。

**带皮山芋。**1根长约13厘米的带皮山芋含钾量达到美国科学院提出的每日建议摄入量的10%。

**西兰花。**热量低,纤维含量高,维生素C比大白菜、番茄和芹菜更高。

**胡萝卜。**每100克含胡萝卜素1.35毫克~17.25毫克,还含有维生素B族、维生素C、脂肪及糖类和铁、果胶、无机盐等。

## 这些吃法让你温暖加持

1.慢火炖煮吸收好。随着气温下降,适当吃点慢火炖煮的菜肴,如排骨炖藕、萝卜炖牛腩,不仅能让全身都暖起来,还能增加人体对植物营养素的吸收量。

2.饭里加豆暖全身。多吃豆类有一定的暖身作用。由于其中富含矿物质、抗氧化物质等营养素,能增强机体免疫力和抗寒能力。不妨在蒸米饭、熬粥时加把红豆、绿豆等。

3.根茎类蔬菜防感冒。秋冬交替,很容易因免疫力低下而感冒。不妨吃点胡萝卜、红薯和南瓜等根茎类蔬菜,它们富含β胡萝卜素,能在人体中转化为维生素A,可有效改善肤质、视力,提升免疫力。

4.用优质脂肪心情好。橄榄油、芝麻油和椰子油等属于优质脂肪,不仅能让存在于绿叶蔬菜、红薯、南瓜、菜花和卷心菜中的维生素A、维生素E和维生素K更容易被人体吸收,还含有色氨酸,能帮助人们预防季节性情感障碍。

5.柑橘类水果增强免疫力。柚子、橘子、酸橙等柑橘类水果富含维生素C,对增强免疫系统功能很有帮助。此外,柚子富含番茄红素,有助于防止细胞受损。

6.香辛料促循环。在菜肴中加点香辛料,如孜然、茴香、肉桂、豆蔻和姜等,不仅能暖身,还能促进消化。南瓜、肉与豆蔻、肉桂搭配,味道最好;孜然能给菜花增香,还有助于燃脂;用热水冲泡柠檬和新鲜姜块,能促进血液循环、提升免疫力。

(据人民网)

木耳含丰富胶质、多糖物质

## 正确食用应该这样做



无论是炒菜还是凉拌菜,煮火锅还是熬汤,许多烹饪场景中都不少了木耳的身影。虽然我们常常享受其美味,但对于木耳到底是什么,许多朋友却不清楚。今天,人民网科普就带您来了解木耳是如何生成的、木耳中的成分以及其营养价值等问题。

木耳是一种可食用的菌类食品,自然生长的木耳大多生长在潮湿阴暗环境中的枯木上。其他成熟木耳所生出的孢子,经过空气的流动落在枯木上后,如果条件适宜,孢子便开始了“安家落户”的行动。它们在树上“落户”后,吸收树干中的养分及水分,进而生长成为木耳。待成熟后会生成一种自己的“种子”——孢子,它们会在空气中“旅行”到其他地方“开枝散叶”。

除了自然生长的木耳外,很多木耳是由人工种植而成的。这需要先准备好一些木棍,并将其中进行穿孔等处理,随后将木耳的孢子置于其中。在合理提供水分以及木耳生长所需的营养物质的条件下,木耳就会生成了。

作为一种生活中常见的食物,木耳中含有丰富的营养物质。其中包含了八种人体所必需的氨基酸、多种维生素以及部分微量元素。值得一提的是,木耳中含有丰富的胶质,其可以附着在部分呼吸以及消化系统中,由于胶质具有缓解咳嗽、便秘及痔疮的效果,所以其附着的相关部位会具有更为润滑的效果。除此之外,如同很多菌类食品一样,木耳中还含有丰富的多糖物质。这些多糖不仅具有一定的抗肿瘤的作用,而且可以提升人体的免疫力。

市场上的木耳大多需要进行浸泡后才可以烹饪,然而,之前有过木耳浸泡时间过长会造成恶心、呕吐、急性皮炎,甚至急性器官衰竭的说法。这可能是由于部分胶质菌中含神经毒性的邻苯二甲酸二异丁酯所致,但更多情况下,腹泻等状况是由于菌中所感染的病菌所致。为了解决该问题,我们可以用含有食用碱的清水进行浸泡或用开水焯一下,以去除这些有害物质。

(据人民网)

## 白胡椒腐竹鲫鱼汤

每周  
一菜



### 一、原料:

白胡椒5克、干腐竹50克、鲫鱼1条(约400克)、生姜适量、香菜适量(3人至4人量)。

### 二、做法:

1.白胡椒稍碾碎(胡椒粉亦可),腐竹用清水浸泡至软;

2.鲫鱼斩杀后去腮内脏、刮去鳞片及腹腔内黑膜后洗净,用少量油略煎至两面鱼身金黄色(不宜煎焦,煎后可用煲汤袋盛装);

3.在锅中放入开水1.5L,同时将全部材料放入锅内,武火煲5分钟后改文火继续煲15分钟~20分钟,最后根据个人口味加入食盐、香菜、芝麻油调味食用。

(据《广州日报》)