



# 立冬 御寒 补冬 补元气

11月7日立冬。冬天到来，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃做准备。民间有立冬补冬的习俗。人们在这个进补的最佳时期进行食补，为抵御冬天的严寒补充元气。每逢这天，南北方人们都以不同的方式进补山珍野味，这样到了寒冷的冬天里，人们才能抵御严寒的侵袭。

冬季是健康“储蓄”的最好季节。冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。人在这时只要顺应这一时令，遵循“冬藏”养生之道，做到多“储蓄”、少“透支”，就能健康长寿。冬天，人体的血液循环逐渐减慢，此时饮食方面应以滋补为主，顺应季节的变化，应选用羊肉、狗肉、虾、韭菜、桂圆、木耳等食物，坚果类可选用核桃、栗子等，蔬菜可选用大白菜、圆白菜、白萝卜、油菜等。禁食寒凉的食物，如柿子、生黄瓜、西瓜等。

从中医上讲，牛羊肉属于温补食物，所以冬天应多食牛羊肉。但需要注意的是，牛羊肉虽然脂肪含量比猪肉低，但是脂肪中饱和脂肪

酸含量较高，吃得太多会增加血脂异常、脑卒中等心脑血管疾病的发病率。而单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸会降低心血管的发生率，这些健康的脂肪酸多存在于鸭肉、鱼肉等畜禽肉类中。禽肉每天建议50克左右，鱼虾肉加起来每天50~75克，不宜过多。

随着天气慢慢变冷，人们的饭量也开始慢慢增加，此时不妨在主食中添加粗粮，不仅可以防治便秘，粗粮中含有丰富的B族维生素，还能参与能量生产，从而起到抵抗寒冷的效果。另外，有些粗粮还含有一些保健成分，比如燕麦中的β-葡聚糖具有降血脂、降血糖和改善便秘的功效，对于身体健康

也是很有好处的。

立冬这天，南北方的饮食习惯也不一样。在北方，立冬要吃饺子，再喝点小酒，有“饺子就酒，越吃越有”的说法。立冬当晚，屋外寒风凛冽，屋里热气蒸腾，一家人吃着刚出锅的饺子，蘸着蒜泥和醋，再烫壶小酒，其乐融融。

南方人的立冬节日餐通常是鸡鸭鱼肉。萝卜炖羊肉、姜母鸭、糖醋鱼、麻油鸡、四物鸡等菜品都是南方小伙伴立冬进补的首选。

冬天是一个干燥的季节，建议大家不要忘记吃各种新鲜的水果、海产品、奶类等，在补充能量的同时还能维持人体各种维生素的需求。

国家公共营养师 宁继艳



食品安全

消费提示 ①

## 如何安全食用罐头食品？

罐头食品是指将符合要求的原料经处理、装罐、密封、杀菌、冷却，或无菌装罐，并达到商业无菌要求，通常无需添加防腐剂便可在常温下长期保存的食品。罐头食品起源于19世纪初，法国拿破仑的军队为确保食物供给的需求，在重金悬赏下，法国人阿培尔发明出一种可以使食品长时间保持不变质的加工工艺，后由军用转民用并逐渐普及延续至今。

### 选购罐头 应留意产品包装，观察产品形态

由于罐头食品有金属包装、玻璃瓶包装、软包装等包装形式，正常的金属罐应外形完整，不变形，不破损，无锈点，底盖向内凹；玻璃瓶罐头的金属盖中心应为略向下凹陷，透过瓶身观看其内容物应形态完整，汤汁清晰，无杂质。反之则不宜选购。

### 罐头食品开罐后的保存方法

肉、禽、水产动物类罐头含有丰富的营养成分，微生物容易生长繁殖，开罐后罐内的肉质和汤汁与空气接触，很容易被空气中的微生物污染，如果一次吃不完而又没有正确地存放剩余的罐头，会引起微生物的大量繁殖而导致罐头变质。

果蔬类罐头一经打开，如果罐头罐体采用马口铁材料，马口铁遇到空气后容易氧化，会破坏食物中的维C，如果不倒出放置冰箱保存，剩余的罐头可能会因微生物污染而变质，消费者若食用这样的肉类或者果蔬罐头食品就会存在危险。

因此，肉类或果蔬类罐头一经打开，如果一次吃不完，剩余的罐头食品应该倒在搪瓷、陶瓷或塑料食品容器中，用保鲜膜封好暂存，或存放于冰箱中，但仍需尽快吃完。糖酱类和果酱类罐头一次吃不完，则应该把罐口遮盖好或倒入其它容器中，用保鲜膜封好，在2~3天内吃完（秋冬季节可多储存几天），因这类罐头糖度一般都在40%~65%，具有防腐作用，不易变质。

这类罐头保存时，可将罐体覆盖并保证尽量处于密封状态，或倒入其它带盖容器内，置于冰箱冷藏室保存即可，但也不宜久存不食。

## “抗癌之后”——大白菜和小白菜

今天给大家说说蔬菜里的“抗癌之后”——大白菜和小白菜。既然叫做“抗癌之后”，那就说明与女性有关。

曾经有研究人员发现，在大量吃白菜的群体里，女性乳腺癌的发病率下降了。但是，当把白菜里检测到的成分提取出来，做成药剂给人们服用，却没有出现同样效果。这点给了人们很大启发：很多营养物质要以食物为载体，才能发挥真正的功效，即以整体食物的方式摄入营养成分，要比单独提取提纯物质更为科学和合理。

在白菜中，除了我们现在了解的维C、β-胡萝卜素或某些抗癌物质之外，可能还存在其他一些现在科学研究还没有发现的生物活性物质。尤其在现在这个季节，推荐大家多吃白菜。

白菜有其本身的特点：一是大众菜，市场上随处可见；二是做法繁多，凉拌、做汤、清炒都可以。我们平时吃东西，不仅要关心食物有没有营养，还要考虑怎样才能舒服、美味地吃进去。此外，白菜含有非常多的纤维、维生素，比如叶酸、维C的含量很丰富。

关于白菜的做法，笔者最推荐的是白菜配豆腐。因为白菜和豆腐的营养互利互补，豆腐含大豆异黄酮，白菜有黄酮类成分，两者都是非常重要的抗氧化家族成员，而白菜缺乏的蛋白质和豆腐缺乏的膳食纤维，又分别可以从对方那里得到补偿。在冬天做一锅暖暖和和的白菜豆腐汤，既开胃又有营养，且整体能量偏低，不会摄入太多的油和糖。

北京协和医院临床营养科教授 于康

## 红薯防便秘 吃法有讲究

时下，红薯大量上市。红薯又名番薯、山芋、红芋、甘薯、地瓜（北方）、白薯、金薯、甜薯、朱薯、萌番薯等。红薯的营养成分包括淀粉、膳食纤维、蛋白质、维生素及多种矿物质等，营养成分与粮食接近。黄心红薯含丰富的胡萝卜素，紫薯还含花青素，均可能有一定的防癌作用。红薯含有丰富的膳食纤维，特别是果胶等可溶性膳食纤维，适量食用有促进排便、预防便秘的作用。

《中国居民膳食指南(2016)》介绍，纳入6项中国开展的随机对照试验进行综合评价，结果显示，增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险。研究对中国18~39岁产妇进行了薯类与便秘关系的随机对照实验，结果显示，与每天摄入普通饮食的对照组相比，每天进食200克左右熟甘薯，能使产妇产后首次排便时间显著提

前，降低大便干硬、排便困难的发生率。但油炸薯条和薯片无此作用。

红薯虽好，吃时也有一些注意事项。

1. 红薯不要空腹吃。空腹时人的胃酸过多，吃红薯容易发生“烧心”症状。最好搭配其他食物一起吃。

2. 患胃病的朋友，吃了红薯可刺激胃酸大量分泌，使人感到不适，应谨慎。

3. 不要吃烂红薯。

合理烹调，红薯更美味健康。红薯食谱有煮红薯、蒸红薯、烤红薯、红薯饼、红薯饭、红薯粥、红薯汤、红薯芝麻糊、红薯丸子、红薯甜酒蛋花、红薯银耳羹等，还可配其他主食、坚果、豆类一起做成“五谷丰登”。红薯还可加工成红薯干、红薯片、红薯粉丝等。

湖南省肿瘤医院营养科教授 胡小翠 (王磊 彭璐 整理)