



	<b>今天</b>		<b>明天</b>		<b>后天</b>
3-8℃	阴	3-6℃	小雨	4-6℃	小雨
微风		微风		北风	

长沙生活 服务热线

长沙市供水公司 0731-85133333  
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158  
价格举报电话 12358  
长沙市公共客运管理处 0731-84303488  
长沙城管投诉热线 0731-88665110  
国安网络 0731-82772222

新闻热线电话:84326110 800002939 106580007846 http://sxdsb.voc.com.cn

# 红酒补血?吃啥补啥靠谱吗

## 营养科教授:很多时候是歪打正着,进补因人而异

■记者 吕菊兰 实习生 康蒙 胡文娟

微博上近日流传着一个“十大形似人体器官的果蔬排行榜”，说食物长得像什么就补什么，引发网友热议。究竟“吃啥吃啥，吃啥补啥”的食补方子靠谱吗?为此，记者联系到了中南大学湘雅二医院营养科教授主任医师唐大寒。唐大寒说，这个观点从营养学的角度来看，基本上是错误

的。吃啥补啥是古老的中医食疗学说的观点之一，却并未通过科学研究。

唐大寒主任告诉记者，很多时候“像啥吃啥”的观点都是歪打正着。例如有一种名叫“黄秋葵”的植物，形似男性生殖器官，恰巧这个神奇的植物里面有一种粘液，能够活化男性中枢神经和男性器官。这个植物本身是生长在热带地区，是近10年才传到中国，所以目前也有很多人称其为“植物伟哥”，但

是秋葵属于性味偏于寒凉的蔬菜，胃肠虚寒、功能不佳、经常腹泻的人不可多食，每个人都需要根据自己不同的身体体质来食补。

“若以脏补脏，以肝明目者，切记高血脂症患者不宜。”唐大寒主任告诉记者，动物肝脏里嘌呤很多且含有丰富的铁元素，这个对明目有着非常显著的效果，可并不适合高血脂症患者。

“以脑补脑，切记心脏病或心脑血管疾

病者不宜过量。”唐大寒主任说，大脑需要胆固醇，胆固醇可对脑内细胞进行正常的维护，但若过度补脑则会出现心脏病。核桃的外表长得极像人类大脑，食用核桃可补脑，那是因为核桃本身含有大量的DHA，可起到补脑的作用。但是，除了核桃，其实还有很多长得并不像大脑的食物有补脑效果，例如坚果类的食物都可补脑，还有橄榄油也能起到补脑效果。

### 唐大寒开的“食疗”单

食物	形似器官	功效	同类食物
胡萝卜	眼睛	胡萝卜含有胡萝卜素，进入人体后会转换成维生素A，维生素A对明目有显著效果，并可预防夜盲症。	动物肝脏
核桃	大脑	核桃含有丰富的DHA，DHA里含有脂肪酸，所以它进入身体会起到补脑的作用。	杏仁、腰果、榛子、松子、板栗、白果、橄榄油
芹菜	骨骼	芹菜对高血压有降压作用，对血液也有缓解，人骨头中含有钠，而这些芹菜也含有23%的钠。	黄豆、韭菜
鳄梨	子宫	鳄梨含有丰富的维生素和营养素，矿物质和糖分的含量也很多，对女性子宫的维护有帮助。	益母草、甘蔗
蛤蜊	睾丸	蛤蜊长得像睾丸，蛤蜊的锌元素含量特别高，而人体性功能和锌有密切关系。	黄秋葵、牛鞭
葡萄柚	乳房	葡萄柚长得像乳房，橘子的抗氧化剂含量是所有水果中最高的，含170多种不同的植物化学成分，可缓解乳腺增生。	银耳、黑木耳、大豆
番茄	心脏	番茄长得像心脏，番茄有番茄红素，可抗氧化，对心脏有好处。	大豆类、深颜色蔬菜、茶叶
姜	胃	姜长得像胃，姜有辛辣温热的性质，长吃姜可养胃。	山药、莲子、大豆、谷物、扁豆、山楂、香蕉、大枣、板栗
地瓜	胰腺	地瓜长得像胰腺，地瓜可平衡血糖指数。	鸡蛋
红酒	血液	酒像血液，酒可抗氧化，预防肿瘤，对血管起保护作用	不只红酒，任何酒类都行，切记勿多食用。



**生活表情**  
**华灯初上 “麻将”架场**  
1月10日晚，长沙市岳麓区玉兰路湘仪路口，由于该路口没有设交通信号灯，一到下班高峰，交通拥堵不堪。附近的环卫工人李师傅称，各种车辆堵在一起，像一桌麻将。记者 范远志 摄影 栏目投稿邮箱:sxdsbj@163.com



康乐福 长寿福 和合福 子孝福 富裕福 子李福

五星金六福 幸福中国年

☆☆☆☆☆

# 金六福:年夜饭必备主角

春节将近，大街上已四处可见预订年夜饭的招牌。记者经调查发现，星级酒店的年夜饭预订率已超过5成，同样火爆的还有如春节首选用酒金六福等年货，近日来销售也节节攀升。据某知名大型连锁超市酒类销售员介绍，临近年关金六福的指名购买率高达80%以上。面对如此巨大的春节消费需求，不少经销商和商超都在加紧备货，以充足的货源来备战春节市场。

有消费者表示，辛苦了一年，如今把全家请到星级酒店过除夕夜，不只图个吃好吃好，更看重的是这一晚好好享受被人服务的感受。而除了选择在外吃年夜饭的消费者，更有近八成的消费者表示会选择在家吃年夜饭，“年夜饭不一定在星级酒店吃，有团圆的气氛和吉祥的意图就够了。”但在哪儿吃年夜饭，不少消费者都表示，“饭桌上有了金六福才是真正幸福的年夜饭。”

消费者:幸福年夜饭,福酒是必备

在某知名大型连锁超市的烟酒销售专

区,“春节回家,金六福酒”的广告牌随处可见,金六福专柜前人头攒动,不少消费者都是一箱一箱购买用作年货储备。市民张先生告诉记者,“年货都备得差不多了,就差酒了。金六福是我爸的最爱,都成了我们家春节的指定用酒了。这不,今年还是指名要买金六福孝敬他老人家。”“我们是潮汕人,做生意要讲彩头。今年是龙年,龙年喝酒就相当于龙遇水寓意发财,特别是五星金六福独特的‘钱袋’造型,也是必不可少的招财开运之征,今年春节喝五星金六福就图这个‘财福双全’了,希望来年生意兴隆。”另一位市民陈先生表示,“我老丈人爱喝酒,结婚时候差点没被喝趴下。今年和老婆回家过年,就一心想着带两瓶五星金六福和老丈人喝两杯,聊聊天家常。况且五星金六福浓香顺喉,酒质上乘,已经畅销中国十多年,是咱老百姓喝得起的好酒。档次高送人都很有面子,多买一些也准备送给亲



年夜饭桌上,一家老小举杯金六福,开怀畅饮,祝愿来年六福临门!

友们。”  
据该超市烟酒专区的销售经理介绍,每逢节庆时段,金六福的销售情况就十分火爆,去年春节产品几近脱销。今年,相比去年金六福的销量涨了近30%,接下来的销售前景非常看好。我们超市在春节前也提前备足了金六福的货量,以此应对春节销售旺季的到来,方便消费者大批量购买。”

民俗专家:回家吃年夜饭、喝福酒是对春节文化精髓的传承

民俗专家表示,早在上世纪80年代前,一到除夕夜,大街上大大小小的店铺基本上都关门,大家都在除夕夜围坐在桌前热热闹闹地吃饭。最近几年开始流行到星级酒店吃年夜饭,虽然省时省力,但仅仅只是一顿丰盛的晚餐而已,真正的年夜饭包含的内容远远不止这些。

如今,一些市民选择重新在家里做年夜饭,家人在一起忙碌地准备晚餐时,感受那份人与人之间的亲近与温馨,这未尝不是一桩美事。而最能体现中国传统“福文化”的金六福近年来日渐成为人们“过年”专用酒的首选,这些都体现出了中国人过年的精神内核,也是对“亲情”的召唤、对“吉祥”的祈愿。无论是在家吃年夜饭还是喝福酒,这些都彰显了对春节文化精髓的传承。