

# “春吃芽，冬吃根” 入冬吃5种根菜 滋养温补全身

俗话说“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。”冬季是各类根菜大量上市的时节，而根部是食物储存能量最多的部位，恰恰顺应“冬藏”养生之道。所以，入冬以后，不妨吃点根菜来进补。

## 牛蒡 通肠道,提代谢

牛蒡根含有蛋白质、牛蒡酸、多种矿物质、微量元素和维生素，并有多酚与醛类物质，尤其是钙、膳食纤维和蛋白质含量，居根茎类蔬果之冠。

《本草纲目》中记载，牛蒡能“通十二经脉，除五脏恶气”。现代医学研究发现，牛蒡的作用与其富含的菊糖有关。菊糖是肠道益生菌的重要养分，可以维持肠道微生态平衡。而且，菊糖还能增加粪便体积和含水量，刺激肠蠕动，使排便变得轻松。

另外，牛蒡的多酚类物质，能提升肝脏的代谢能力与解毒功能，促进血糖、血脂的代谢。日本学者还发现，它能提高肾脏机能，有良好的利尿作用。

将牛蒡洗净去皮切块，可与肉炖，可煲鸡汤或排骨汤，也可与大米一同煨粥。至于市面上常见的牛蒡茶，它的营养价值就不如新鲜牛蒡了。因为在切片、晒干过程中，很多营养素会流失。而且菊糖不溶于水，喝牛蒡茶比较难起到通便的作用。

不过要提醒大家，再好的东西也别吃过量。中医认为牛蒡性寒，吃太多可能导致腹泻，因此偶尔吃一次就好了，感冒、脾虚易腹泻的人更要注意减量。

## 萝卜 生吃降火,熟吃通便

生吃萝卜，能清热生津、凉血

止血、化痰止咳，适合口舌干燥、眼睛干涩、便秘尿黄者食用。生萝卜可以洗干净直接食用，可以凉拌吃，也可以榨成汁饮用。不过，脾虚胃寒者不要生吃萝卜，以免引起肠胃不适。

煮熟后的萝卜，则偏于益脾和胃、消食下气。吃多了引起的食积腹胀、胃肠动力不足引起的便秘，都可以吃些熟萝卜给肠胃“加加油”。

注意：萝卜有下气和消滞的作用，会对补气类药材的补益作用存在一定的妨碍。所以，用党参、熟地、黄芪之类的药材煲汤时，就不要再吃萝卜了，否则那些药材的滋补作用就浪费了。

## 山药 上养肺,中补脾,下养肾

山药被誉为“神仙之食”“平价人参”，性味甘、平，属平补食物，有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精的作用，对于小孩、老人、脾胃虚弱人群来说是很好的进补食材。

山药适用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、尿频等人群。典籍记载，山药“补而不滞、滋而不腻、温而不燥”，冬天吃它进补，不容易上火。

但是要注意，一餐吃山药最好不要超过200克。经常便秘、湿气和消化不良的人，还有感冒患者，最好少吃山药。

## 红薯 补脾益气

红薯也是非常好的根菜，红薯性平味甘，具有补脾益气、生津止渴、通便的功效。

红薯含有丰富的膳食纤维和水分，在肠道内无法被消化吸收，食后饱腹感强，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

红薯一定要蒸熟煮透。此外，红薯多食容易产气和发生腹胀满不适，因此食用不宜过量，在吃主食的情况下，建议每次吃100~200克。

## 芋头 强胃健脾

芋头是我们生活中很常见的一种根菜，其性平，味甘、辛，归肠、胃经，具有开胃生津、消炎止痛、补气益肾的功效。《食物本草》说芋头“疗烦热，止渴，令人肥白，开胃，通肠闭”，可见芋头不仅能够开胃健脾，除烦止渴，还能够使人胃肠通畅，肌肤变白。

芋头的吃法也很简单，可以煮粥，也可直接蒸熟食用。平时脾胃不好的人，可以适当吃点芋头补补脾胃。给大家推荐一个《食疗本草》中的芋头食疗方——鲜鱼芋头煲。

做法：鲜芋头250克，削皮洗净，和鲫鱼一条一同入锅，加水适量，煮至熟烂，再加入胡椒、猪油、食盐调味服食。

国家注册营养师 季玥

## 秋冬交替 5款茶饮止咳润肺

中医学上讲，“肺为娇脏，肺主皮毛”，意思就是肺脏清虚娇嫩易受邪侵。现在正值秋冬之交，天气干燥，而肺喜润恶燥，不耐寒热，易导致机体未及时适应温度骤变而遭受寒邪，出现咳嗽、咳痰等症状。现向读者介绍5款润肺茶饮方。

### 兰花麦冬茶

材料：兰花9克，麦冬6克，白茶5克。

功效：兰花性平，归肺、脾、肝经，有调气和中、止咳、明目等功效，配伍麦冬增强养阴生津、润肺止咳的功能，尤其适用于秋冬季燥邪伤津导致干咳痰少者。

### 桂花半夏茶

材料：桂花9克，法半夏3克，红茶5克。

功效：桂花具有温肺化痰、散寒止痛的功效，配伍法半夏增强化痰止咳、消痞散结的功效。尤其适用于受风寒后有咳嗽痰多、痰清稀白、流清涕、畏寒等症状的人群。

### 菊花罗汉茶

材料：杭白菊9克，罗汉果6克，绿茶5克。

功效：杭白菊有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效，配伍罗汉果可以清热化痰、润肺止咳、开咽利音，尤其适用于受风热后有痰稠色黄、头身发热、口臭口干的人群。

### 款冬桔梗茶

材料：款冬花9克，桔梗5克，绿茶3克。

功效：款冬花味辛、微苦，性温，归肺经，具有润肺下气、止咳消痰的功效。本茶饮配伍桔梗，有加强宣肺利咽、祛痰排脓的效果，尤其适宜咳嗽气喘、胸闷不畅、咽痛音哑的人群。

### 枇杷大海茶

材料：蜜炙枇杷叶12克，胖大海6克，白茶5克。

功效：枇杷叶味苦，性微寒，入肺、胃经，有清肺止咳、降逆止呕的作用。配伍胖大海，还可清热润肺、利咽解毒、润肠通便。适于肺热痰多咳嗽、咽喉干痛的人群。

旭锐



## 健康读卡

### 吃得不对 让人疲惫

**主食少** 不吃或少吃主食，人体缺乏基础能量，体力和精神会变差，大脑工作效率下降，严重者出现酮症酸中毒。主食包括精制米面和全谷物、豆类、薯类等。建议一般成年男性每天摄入200~300克（生重）主食，成年女性摄入150~200克，并均匀分配到三餐之中。

**红肉少** 红肉吃得过少，可能因缺铁性贫血而感到疲劳。不过，吃太多又会加重胃肠道负担，也让人疲倦。建议一般成年人每天摄入50~100克（生重）的红肉。

**甜食多** 甜食吃多了血糖升高，导致胰岛素分泌增多，易产生疲倦感。过多甜食还会过度消耗B族维生素，导致代谢紊乱，加重疲劳。建议健康成年人每天添加糖摄入量不超过25克。

来源：本报微信公众号

## 炒菜 把握好加调料时机

调料是烹饪美味佳肴不可缺少的调味品。在烹饪菜肴时添加调料的时机，不仅影响菜肴的口感，而且还会对菜肴的营养产生一定的影响。下面就炒菜时添加调料的时机介绍如下：

**料酒** 料酒主要用于去除鱼、肉类的腥膻味，增加菜肴的香气。料酒应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高时加入，腥味物质能被乙醇溶解并一起挥发掉；而新鲜度较差的鱼、肉，应在烹调前先用料酒浸一下，让乙醇浸入到鱼、肉纤维组织中去，以除去异味。

**食醋** 醋不仅能祛膻、除腥、解腻、增香，软化蔬菜纤维，还能避免高温对原料中维生素的破坏。做菜放醋的最佳时间在“两头”，有些菜肴，如炒豆芽，原料入锅后马上加

醋，既可保护原料中的维生素，同时又能软化蔬菜中的纤维；而有些菜肴，如糖醋排骨、葱爆羊肉，原料入锅后加一次醋，其作用是祛膻、除腥，菜肴临出锅前再加一次，以解腻、增香、调味。

**味精** 味精能给植物性食物以鲜味，给肉食品以香味。当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。味精在70℃~90℃时使用效果最好，因此一定要在菜起锅之后放。

**酱油** 酱油可增加食物的香味，并使其色泽更加亮丽，从而增进食欲。烹调时提倡后放酱油，这样酱油中的氨基酸和营养成分能够有效保留。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩