

深冬时节,如何科学饮食?

春生夏长,秋收冬藏。一年中最冷的时节悄然来临,冬至过后,白昼渐长,日向北行。从冬至开始,进入三九严冬。此时,应该如何科学饮食,助力身体保持健康?

在传统节气观念中,冬季是一年中“藏养”的关键阶段。寒气渐盛,人体阳气内敛,新陈代谢减慢,若饮食失当,容易出现畏寒乏力、胃口不佳、上火或虚不受补等问题。因此,深冬饮食并非一味“大补”,而是要顺应时节特点,做到补而不燥、温而不滞。



它是“人体清道夫”,吃对有4大好处

黑木耳常被称为“人体清道夫”,并不是噱头,而是和它的营养结构密切相关。吃对了,对肠道、血管和代谢都有好处;但若吃法不当,也可能暗藏风险。

第一大好处:促进肠道清理。

黑木耳热量低,却富含膳食纤维和植物胶质,能促进胃肠蠕动,帮助排出代谢废物,对缓解便秘、体重管理都有一定帮助。

第二大好处:辅助补铁。

黑木耳的铁含量在蔬菜中并不低,对预防缺铁性贫血有帮助。但需要注意,它属于非血红素铁,吸收率较低,建议搭配富含维C的新鲜蔬果一起吃,吸收效果更好。

第三大好处:有助于预防血栓。

黑木耳中的多糖成分可延缓凝血过程、抑制血小板聚集,对血管健康有益,因此也被称为“食品中的阿司匹林”。

第四大好处:帮助调节血脂。

研究发现,黑木耳多糖有助于降低总胆固醇、甘油三酯和“坏胆固醇”,对预防动脉粥样硬化具有积极意义。

冬季推荐3种健康吃法:

1. 洋葱拌黑木耳。洋葱有助于保护血管,与黑木耳搭配,适合关注心血管健康的人群。

2. 黑木耳双红饮。黑木耳配红枣、红糖,适合气血不足、体质偏寒者,但血糖偏高的人不宜饮用。

3. 黑木耳山药排骨汤。健脾益气、润肠养阴,适合冬季日常调养。

值得注意的是,黑木耳泡发时间过长、隔夜泡木耳,容易滋生细菌并产生毒素,食用后可能引起中毒。建议现泡现吃,冷水泡发不超过4小时,高温彻底煮熟。

中国康复研究中心北京博爱医院
主任营养师 史文丽
中国中医科学院西苑医院
血液科 主任医师 李柳

冬为“藏”,宜食根茎类食物

中医认为“冬主藏”,应多选择生于地下、性味平和的根茎类食物,帮助脾胃运化,稳固正气。

山药便是深冬餐桌上的理想食材。其性味甘、平,归肺、脾、肾经,具有补肺养肺、固肾益精的作用,是少见的可同时滋养三脏的食物。体质偏虚、容易疲倦、抵抗力较差的人,冬季适量食用山药,有助于增强体力与免疫力,民间亦有“白色山药胜人参”的说法。

山药的吃法丰富而温和。蓝莓山药清甜爽口,适合作为餐前小菜;一味薯蓣饮以生山药煮水,适合脾胃虚弱、久泻乏力者;紫薯山药糕则口感细腻,既满足味蕾,又兼顾营养。不过需要提醒的是,舌苔厚腻、痰湿偏盛者不宜大量食用山药,以免加重脾胃负担。

白萝卜同样是冬季不可忽视的“平衡型”食材。寒冬时节,阳气内敛,若肉食偏多,容易出现“胃中烦热”。白萝卜性凉,能下气消食、化痰生津,有助于中和进补带来的燥热。将白萝卜久煮成汤,其寒性会明显减弱,既能和中补脾,又不伤正气,尤其适合冬季搭配肉类食用。

深冬进补,重在补肾

中医有“冬主肾”的说法,肾气充足,才能抵御严寒、保持精力。

黑豆被称为“肾之谷”。《本草纲目》记载:“豆有五色,各治五脏,惟黑豆属水,可以入肾。”黑豆富含优质植物蛋白和多

种微量元素,适合冬季日常滋养。将黑豆提前浸泡后打成豆浆,温和易吸收,尤其适合腰膝酸软、体力下降的人群。

猪肉性味甘、咸,微寒,归脾、胃、肾经,有补肾滋阴、养血润燥的作用。冬季可选择瘦肉,与山药、芡实同煲,如淮山芡实瘦肉汤,既补肾又健脾,汤性平和,不易上火,适合多数家庭日常调养。

寒冬亦需适度温补

在气温最低的时段,适当温补有助于驱寒保暖、增强耐寒能力。

羊肉性温,能暖中补虚、益肾壮阳,是冬季常见的温补食材。《本草纲目》中记载,羊肉可治虚劳寒冷。但并非人人适合“纯热补”,体质偏热或易上火者,烹调时需注意搭配。

将羊肉与白萝卜同炖,可有效缓解其温热之性,汤味醇厚却不燥;当归生姜羊肉汤则偏于温中散寒,更适合手脚冰凉、畏寒明显的人群。需要注意的是,羊肉进补宜少量、宜温食,切忌频繁、大量食用。

顺时而食,才是最好的滋养

总体来看,深冬饮食的关键不在于“补得多”,而在于“补得对”。顺应节气,因体质选择食材,合理搭配寒热,才能真正做到滋养身体而不添负担。把握好这一段“藏养”的时光,既能安然度过寒冬,也为来年春生夏长积蓄充足的能量。

广东省人民医院临床营养科
主治医师 李远红

冬吃山楂,降脂降压

冬天一到,山楂又红了。很多人只把它当作解腻零食,却不知道,这味“酸甜小果”在中医里早就是典型的药食同源之品,被视为“长寿食品”。消食化积只是它最基础的作用,真正的价值,藏在对血脂、血管和代谢的调节里。

山楂入药已有千年历史,传统功效以“消肉食、化积滞”闻名。现代研究发现,它能促进消化液分泌,帮助分解油腻食物;同时还能降低胆固醇、改善血脂异常,减少动脉粥样硬化风险。2020年版《中国药典》更明确提出山楂具有“化浊降脂”的作用,核心就在于调脂、护血管、辅助降压。

从中医角度看,山楂味酸甘,入脾胃、肝经,具有活血化瘀之效。对于体内痰湿、瘀阻较重的人群,适量食用山楂,有助于改善血液黏稠度,减少斑块和血栓形成风险,也被认为对部分结节的发生和生长具有抑制意义。这里说的“解腻”,不只是吃多了撑,而是“胃腻了、肠腻了、肝腻了”,对应的正是消化不良、便秘、脂肪肝等常见问题。

山楂之所以能“护肠又护管”,离不开它丰富的果胶和黄酮类物质。果胶是一种可溶性膳食纤维,既能促进肠蠕动、缓解便秘,又能吸附部分有害物质,帮助降低“坏胆固醇”;黄酮类成分则有助于加快胆固醇代谢,减轻血管内沉积,同时具备抗氧化作用,对延缓衰老也有益处。此外,鲜山楂中的维C和维E含量较高,两者协同,有助于维持免疫稳定、减少氧化损伤。

日常食用时,搭配得当效果更好。比如用山楂配菊花、金银花代茶饮,适合血脂、血压容易波动的人群;用山楂泡水,有助于边缘性高血压人群调节血压;血脂偏高者,喝点山楂粥,也能起到健脾助消化的作用。需要注意的是,生山楂偏活血化瘀,焦山楂更偏消食化积,可根据自身情况选择。

不过,山楂并非人人适合。容易泛酸、脾胃虚弱、胃溃疡患者要慎用;孕妇、低血压人群需控制量;糖尿病患者不宜大量食用。吃山楂最好放在饭后半小时,每天鲜果不超过3个,切忌空腹食用,更不要用高糖的山楂零食代替鲜果。

北京中医药大学中药学院教授 刘欣

喝咖啡会导致乳腺癌?真相是……

在快节奏的生活里,咖啡早已成了不少年轻女性的“标配”。但随着“咖啡致癌”的说法不断出现,再加上乳腺癌发病率逐年上升,很多人开始纠结:每天喝咖啡,会不会伤害乳腺健康?

先说结论:目前没有科学证据表明喝咖啡会导致乳腺癌,相反,适量饮用可能还有一定保护作用。

从成分来看,咖啡并不“危险”。咖啡因是其中最主要的活性成分,除了提神,还具有一定抗氧化作用,有研究发现它可能抑制癌细胞生长、减少DNA损伤。从机制上看,这反而对降低乳腺癌风险是有利的。需要注意的是,长期大量摄入咖啡因(每天超过400毫克,约4杯以上),可能影响睡眠、

情绪和激素水平,但并未被证实会直接诱发乳腺癌。

此外,咖啡中还含有绿原酸等多酚类物质,具有抗氧化、抗炎作用,被认为是咖啡潜在“护乳”效应的重要来源。真正需要警惕的,反而是一些速溶咖啡或高糖高脂的特调咖啡,其中的糖、植脂末、反式脂肪酸,可能抵消咖啡本身的健康益处,甚至增加代谢风险。

那么,“咖啡致乳腺癌”的说法从何而来?主要源于早期部分动物实验和小样本观察研究。但随着研究规模扩大、设计更严谨,这一观点已被推翻。国际癌症研究基金会指出:目前没有证据显示喝咖啡会增加乳腺癌风险。多项亚洲及中国研究也发现,喝咖啡与乳腺癌发

病之间并无明确相关,部分研究甚至提示每天2~3杯咖啡,乳腺癌风险可能更低,尤其在激素受体阳性人群中更为明显。

当然,“不致癌”不等于“无限喝”。健康喝咖啡的前提是适量和简单。一般建议每天不超过2~3杯(300~400毫升),优先选择黑咖啡或现磨咖啡,少糖少奶精,避免把咖啡当“甜品”。不建议空腹饮用,胃肠道敏感或有乳腺增生、乳房胀痛明显的人群,可适当减少摄入。乳腺癌患者在治疗期间,是否喝咖啡应遵医嘱。

中南大学湘雅二医院
乳腺外科主管护师 曾圆圆
乳腺外科护士长、主管护师 徐莉莉
指导专家:副主任医师 徐峰