

进补这样吃,健康过冬不“上火”

大寒时节,气温骤降,民间常说“冬令进补,开春打虎”,冬天好好补养身体,才能为来年的健康打下基础。但进补并不是随便吃点大鱼大肉、名贵补品就行,补错了不仅白费功夫,还可能引发上火、消化不良等问题。下面,咱们来说说冬季进补到底该怎么吃才科学。

冬季进补的核心原则

温阳散寒,兼顾滋阴 冬季阳气内敛、阴气偏盛,身体容易受寒,进补应以温阳散寒为主,适当多吃温热性食物。但冬季气候干燥,加上室内暖气、空调的影响,又容易出现口干舌燥等阴虚表现,因此还要兼顾滋阴润燥,避免补得过于燥热。

辨证施补,因人而异 每个人体质不同,进补方式也应有区别。体质偏寒、怕冷、手脚冰凉的人,适合羊肉、牛肉等温热性食物;体质偏热、容易上火的人,不宜过多食用温热补品,可适当选择银耳、百合等滋阴食物;脾胃虚弱、消化功能差的人,进补前应先调理脾胃,否则容易增加身体负担。

循序渐进,切勿过量 进补是一个循序渐进的过程,不能急于求成。短时间大量摄入高蛋白、高脂肪食物,容易加重肠胃负担,出现腹胀、消化不良等问题。建议从少量、温和的食物开始,再根据自身情况调整。

以食为先,药补为辅 对大多数人来说,食补比药补更安全,也更容易吸收。只要日常饮食搭配合理,就能满足基本补养需求。除非有特殊需要,在医生或营养师指导下,否则不建议自行服用人参、鹿茸等

滋补药材。

冬季进补的膳食搭配

主食:温补为主,粗细搭配 主食是能量来源,冬季可多选小米、玉米、荞麦、燕麦等偏温性的粗杂粮,既能增加膳食纤维摄入,又有助于预防便秘、延缓血糖上升。推荐如小米粥、玉米红枣粥、燕麦杂粮饭。

蛋白质:优选温补食材,适量摄入

蛋白质是补养的关键,可选择羊肉、牛肉、鸡肉等温热性肉类,也可搭配鱼虾等优质蛋白。素食者可通过豆腐、豆浆、腐竹等豆制品补充。推荐吃法如清炖羊肉汤、当归生姜炖牛肉、清蒸鲈鱼。鱼、禽、肉、蛋每日摄入量建议控制在120~200克。

蔬菜:温热与润燥并重 冬季也应保证每天摄入500克以上蔬菜。可多吃白萝卜、胡萝卜、菠菜、西兰花、香菇等温热性蔬菜,同时搭配白菜、百合、莲藕等滋阴润燥蔬菜。推荐如白萝卜炖排骨、清炒西兰花、百合炒木耳。

水果:选择温性,适量食用 冬季吃水果应避免生冷刺激,宜选择苹果、橙子、橘子、猕猴桃等温性水果。每日摄入量建议为200~350克,肠胃敏

感者避免空腹食用。

汤品:温热适量即可

冬季喝汤既暖身又滋补,如羊肉萝卜汤、鸡汤、银耳百合莲子汤、山药排骨粥等。肉类煲汤前应先焯水,控制油盐用量,每餐一小碗即可。

冬季进补的注意事项

避免盲目“补贵” 补品并非越贵越好,适合自己才最重要。人参、鹿茸体质偏热者食用后易上火;燕窝、海参等营养,也可通过鸡蛋、牛奶、鱼虾等日常食物获得。

注意忌口 进补期间应减少生冷、寒凉及辛辣刺激性食物,如冷饮、生鱼片、辣椒等,以免损伤脾胃功能,同时避免饮酒过量。

补养结合运动 进补同时配合适度运动,如散步、慢跑、太极拳等,有助于促进血液循环,提高营养利用率,防止体重增加。

特殊人群需谨慎 老年人、儿童、孕妇、哺乳期女性,以及患有高血压、糖尿病、高血脂、胃肠道疾病的人群,进补前应咨询医生或营养科专业人员,避免自行进补。

南昌大学第一附属医院临床营养科 副主任医师 黄海华
(黄佳乐 整理)

人到中年“挑”着吃

人到中年,身体的生理机能开始衰退,有些疾病开始显现。科学研究发现,不少食品具有预防和治疗疾病的特殊功效,您不妨根据自身的健康状况,“挑”上几种常吃点。

柿子预防心脏病 据测定,柿子含有大量纤维素、矿物质和石炭酸(一种抗氧化剂),这些都是阻止动脉硬化的要素。柿子的纤维含量比苹果多1倍;石炭酸和钾、镁、钙、铁、锰等元素的含量均比苹果高许多。因此,中老年人适度多吃点柿子,于心脏大有裨益。

生吃番茄抗血栓 番茄抗血栓的作用显著,对于预防脑梗塞和心肌梗塞等疾病有很高的价值。为了最大限度地发挥番茄的这一作用,当以生吃最佳。

黑木耳防尿道结石 尿道结石症患者,若能坚持每天吃黑木耳,疼痛感可很快消失,10~14天后结石会变小甚至排出,这是医生的临床新发现。其中的奥妙在于,黑木耳中的发酵素与植物碱可刺激腺体分泌,促进石头排出。

草莓医治失眠症 草莓有医治失眠的神奇功效,这种功效主要得益于其所含丰富的钾、镁两种元素,钾有镇静功能,镁能安抚机体。

南瓜子防治前列腺病 南瓜子中含有丰富的营养成分,如维生素、矿物质、蛋白质等。此外,南瓜子中的植物固醇和脂肪酸等成分可能具有抗氧化、抗炎和降低胆固醇等作用,这些作用可能对前列腺增生的治疗有一定的帮助。

常吃大白菜防乳癌 科学家研究发现,白菜中含有一种化合物吲哚-3-甲醇,这种化合物能帮助分解与乳腺癌有关的雌性激素。据测算,每天吃大白菜,就能使身体吸收到这种化合物,从而可达到预防乳腺癌的目的。

大蒜防肠癌效果好 科学研究发现,大蒜的防癌功效来自所含的二硫化二烯丙基,这种物质可产生清除致癌物的酶,进而保护肠道。半瓣大蒜所含的二硫化二烯丙基就已足够预防癌症,因此,只需坚持每天吃半瓣大蒜就可以有效地预防肠癌。

宁夏医科大学总医院 营养科
副主任医师 陈启众
中日友好医院 主任医师 王燕
(游云 整理)

常吃豆豉 对心脑血管有益

豆豉由大豆发酵而成。在发酵过程中不仅保留了大豆原有的卵磷脂、大豆异黄酮等营养成分,还新增了更多维生素B₁₂。更关键的是,豆豉还富含能溶解血栓的链激酶,有助于改善大脑血流量,辅助预防脑血栓和阿尔茨海默病。

黑豆具有补肾功效,用黑豆制作的黑豆豉同样有补益肾阴的功效。豆豉可以与排骨、鲫鱼等食材搭配食用,有补肾、利尿、利尿的功效。尤其适合血液循环不佳、下肢易水肿的中老年人,适当食用豆豉有助于消肿。

要注意的是,豆豉含盐量较高,每次食用量最好控制在10克左右;如果菜肴里放了豆豉,需减少盐、酱油等其它调味品的摄入,避免盐分超标。

魏健

以为能吃,其实可能“有毒”的7种食物

生活中,发霉面包、发芽土豆、长毛水果,有人为了不浪费洗一洗、切一切继续吃。但有些食物一旦变质,可能引发中毒,再节俭也不能吃。以下7种看似没坏却暗藏风险的食物,一定要注意。

1. 有哈喇味或发苦的坚果

坚果存放不当易氧化,出现哈喇味、苦味,刺激胃肠道;严重时可能被黄曲霉菌污染,产生致癌物质黄曲霉毒素。苦杏仁还可能因产生氢氰酸而中毒。

建议:有异味立刻丢弃,坚果买小包装、密封避光保存。

2. 泡太久的木耳

木耳久泡,尤其在夏季,易产生米酵菌酸(耐热毒素),主要损害肝、肾和神经系统,致死率高。

建议:泡发不超过4小时,25℃以下或冷藏泡,发黏、有异味立即丢弃。

3. 发芽或变绿的土豆

发芽土豆中龙葵素急剧升高,芽眼和变绿部位含量极高,少量即可中毒。

建议:发芽、变绿的土豆直接扔掉,青番茄也含有龙葵素,也不建议食用。

4. 发苦的瓜果

瓠瓜、丝瓜、黄瓜等变苦,说明产生了葫芦素,高温也难破坏,可致呕吐、腹痛甚至器官衰竭。

建议:挑选瓜果时,要观察表皮是否有异常斑点或腐烂痕迹,选择表皮完整无磕碰的。一旦发现不该苦的瓜果发苦,务必果断丢弃。

5. 部分腐烂、发霉的蔬果

去掉烂的部分也不安全,霉菌毒素、亚硝酸盐可能已扩散。腐烂生姜还可产生毒性很强的黄樟素,损害肝脏。

建议:一旦蔬果腐烂,应整份丢弃。

6. 红心甘蔗

红心甘蔗不是含糖高,而是发生霉变的表现。每年的2~4月,天气逐渐回暖,甘蔗容易被节菱孢霉菌污染,会产生3-硝基丙酸,出现“红心”。3-硝基丙酸是强烈的神经毒素,



无特效解毒药。

建议:发现红心或异味甘蔗,整根别吃。

7. 死掉的螃蟹

死蟹体内细菌大量繁殖,产生组胺,高温烹饪也难以清除,可引发中毒甚至休克。

建议:购买螃蟹时,挑选鲜活的,不要因为死蟹便宜而购买。烹饪前如果发现螃蟹已死了几小时就别吃了,否则可能得不偿失。

注册营养师 李纯

审核:中华预防医学会健康传播分会委员 阮光锋