

# 春季养生多吃“鲜”



## 7种 有助延年益寿的食物

很多人总想找“长寿秘诀”，但真正决定健康寿命的，往往是每天吃进去的东西。相比单一食物，长期稳定的饮食结构更关键。不过，有些食物确实更“占优势”，更有利于降低慢性病风险、延缓衰老。

第一类是豆类，比如黑豆、芸豆等。它们富含优质植物蛋白、膳食纤维以及铁、钾等营养素，脂肪含量低，还几乎不含胆固醇，有助于稳定血糖、保护心脏。

第二类是浆果类水果，如蓝莓、草莓。它们富含花青素等抗氧化物质，可以减少自由基对细胞的损伤，降低炎症水平，对心血管和认知功能都有益。

第三是原味希腊酸奶。它富含蛋白质，同时含有益生菌，有助于维持肠道菌群平衡，对代谢健康、体重管理都有帮助。

第四是大豆及其制品。大豆不仅蛋白质含量高，还含有异黄酮和丰富膳食纤维，有助于调节胆固醇、控制血糖，对长期健康有益。

第五是橄榄油。它以单不饱和脂肪酸为主，有助于降低“坏胆固醇”，同时含有抗氧化成分，对心血管系统有保护作用。

第六是鱼类和海鲜，尤其是富含 $\omega$ -3脂肪酸的深海鱼，如三文鱼、沙丁鱼。这类脂肪酸具有抗炎作用，有助于保护心脏和大脑功能。

第七是绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝等。它们富含维生素、矿物质和抗氧化物质，有助于增强免疫力、降低多种慢性病风险。

需要提醒的是，没有哪一种食物可以“单打独斗”。真正有价值的，是以这些天然、低加工食物为基础，形成长期稳定的饮食模式。

想要活得更久、更健康，除了吃对，还要配合规律运动、良好睡眠、情绪管理和戒烟限酒。很多改变看起来普通，但坚持下来，才是拉开健康差距的关键。

国家公共营养师 常莉莉

中医素有“食岁谷”之说，意指顺应时令选择食材。春季饮食，重在“鲜”字——不仅是味觉的鲜活，更讲究食材的鲜活。

春芽初绽，疏泄为要。中医认为，春季对应中医理论的“肝”系统。肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。此时若肝气不舒，易出现情绪波动、肋肋胀满、目赤口干等状况。因此，春季食养首重疏肝理气。

荠菜、马兰头、香椿等春季野菜，多具清香之味。这种清香能透达疏泄，帮助肝气调畅。荠菜性平味甘，能利肝和中；马兰头性凉味辛，可清热解毒；香椿性凉味苦，能清热燥湿。这些食材最好保持原味清炒或焯拌，避免厚重调味掩盖其清疏之性。韭菜性温味辛，有温中行气之功，对于倒春寒时节尤为适宜，能散寒暖胃，促进气血流通。韭菜炒鸡蛋是一道经典搭配，鸡蛋滋阴润燥，可平衡韭菜的温散，使补而不燥。

青绿入肝，柔养相济。按照中医五行理论，青色入肝。春季多吃绿色蔬菜，能助益肝气生发。菠菜、豌豆苗、芦笋等时令蔬菜，富含营养，性质多偏凉润，可制约春季易生的肝火。

菠菜性凉味甘，能养血润燥。但菠菜含草酸，焯水后凉拌或做汤，既保全营养又改善口感。若与动物肝脏同烹，补血效果更佳。

豌豆苗性平味甘，能和中下气。其清新之气能醒脾开胃，适合春季食欲不振者。清炒时加少许蒜末，蒜的温性能平衡豆苗的微凉，使脾胃虚寒者也能安心食用。

芦笋性寒味甘，能清热利水。对于春季湿热内蕴所致

的小便黄赤、口干舌燥有改善作用。烹制时配以少量姜丝或肉类，既可缓和其寒性，又增鲜美。

酸甜相配，敛散有度。春季肝气易过亢，中医有“酸味收敛，甘味缓急”之说。适当食用酸甜口味食物，能防止肝气疏泄太过。

西红柿性微寒味酸甘，能生津止渴。其天然酸味能收敛肝气，甘味又能健脾。与鸡蛋同炒，红黄相映，既能补充蛋白质，又调和口味，是春季家常菜的上选。

草莓性凉味酸甘，能润肺生津。春季食用可防肝火犯肺所致的咽干咳嗽。但草莓偏凉，脾胃虚寒者不宜多食，可佐以少许蜂蜜，既调味又增强润燥之功。

荤素得宜，补泻兼施。春季进补宜清补不宜滋腻。鱼类如鲫鱼、鳊鱼，性平味甘，能健脾利湿，补而不腻。清蒸烹调最能保留其鲜美，配以春笋、香菇等时蔬，既增风味又助消化。

禽肉中，鸡肉性温味甘，能温中益气。春季食用可抵御余寒，但宜炖汤而非红烧，避免滋腻碍胃。汤中可加些蘑菇、笋片，利用其清利之性引导补益。

配伍有方，顺应天时。食材搭配讲究性味相协。寒热搭配如凉性蔬菜配温性葱姜；散收配合如辛散韭菜配酸收西红柿；动静结合如滋补肉类配清利时蔬。这些搭配原则能使饮食既享美味又顾护健康。

烹饪方式以快炒、清蒸、焯拌为主，最大限度保留食材原味与营养。避免油炸、长时间炖煮，以免破坏春季食材的轻灵之性。

刘凯

## 想抗氧化， 试试这7类超级食物

很多人一提到抗氧化，第一反应是绿茶。确实，绿茶富含多酚，有助于对抗氧化应激、降低疾病风险。但其实，在日常饮食中，还有不少食物的抗氧化能力并不逊色，甚至更强。

浆果类 比如蓝莓、黑莓、草莓等。这类食物富含维C和花青素，不仅能清除自由基，还对心血管健康有益。颜色越深的浆果，往往抗氧化能力越高。

深绿色蔬菜 尤其是羽衣甘蓝。这类蔬菜富含维A、维C以及多酚类物质，既能抗氧化，也有助于降低炎症水平。

可可类 可可中的多酚含量非常高，适量摄入有助于改善血脂、减轻炎症，但要注意选择低糖或高纯度产品。

香料 像肉桂、丁香、姜黄、迷迭香等，看似用量不大，但抗氧化能力极强。日常烹饪中稍微加入，就能明显提升整体摄入。

种子 如葵花籽、亚麻籽和芝麻。这类食物富含维E和多酚，有助于保护细胞、延缓氧化损伤。

坚果 包括核桃、杏仁等。不仅提供优质脂肪，还含有多种抗氧化物质。适量食用，有助于降低慢性病风险。

咖啡 咖啡是抗氧化剂的重要来源之一。不同冲泡方式会影响其含量，但总体来说，适量饮用是有益的。

需要注意的是，抗氧化剂并不是“吃得越多越好”，关键在于来源多样、结构均衡。相比单一依赖某种“超级食物”，更有效的方式，是让饮食尽量丰富，覆盖蔬菜、水果、全谷物、坚果和种子等天然食物。同时，尽量减少超加工食品的摄入。因为越接近天然状态的食物，通常保留的抗氧化成分也越多。

国家公共营养师 姜昕

## 一年之计在于春 这样吃，帮你把身体慢慢养回来

春季万物复苏，人体也随着气温回升进入代谢最活跃的时期。中医讲“春三月，此谓发陈”，春季养生关键在于顺应阳气升发、顾护脾胃、饮食清淡均衡。吃对时节、吃对方法，既能减少春困、上火等不适，也能为一年的健康打下基础。

春季肝气旺盛，脾胃相对偏弱，饮食应以清淡平和为主。若大量食用油炸、烧烤、肥肉和重口味食物，容易加重肠胃负担，引发腹胀、上火和消化不良。因此，春季应减少高油、高盐、辛辣食物，多

选择易消化、营养均衡的食物，让脾胃逐渐恢复运化能力。

民间有“春吃芽”的说法，春笋、豆芽、香椿、菠菜等时令蔬菜富含维生素和膳食纤维，口感清爽，有助于促进代谢、缓解干燥。搭配山药、小米、南瓜等健脾食材，不仅营养丰富，也不会给身体带来负担。尤其是早上喝一碗山药小米粥，既暖胃又能提升精力，缓解春季容易出现的疲乏感。

春季饮食还应注意“少酸增甘”。这里的“甘”并不是甜食，

而是谷物、薯类和天然食材的甘味，如小米、燕麦、山药、红枣等，这类食物温和滋养，适合煮粥、煲汤食用。同时，应适当补充优质蛋白，如鱼、鸡蛋、瘦肉和豆制品，有助于增强抵抗力。

此外，春季气温变化大，不宜过早大量吃生冷食物和冰饮，以免损伤脾胃。饮食尽量以温热、清淡为主，多蒸、多煮、少油少辣。再配合规律作息和适当运动，才能真正让身体顺应春天的节律，从一日三餐中慢慢养出好状态。

顾建平