



# 冬季饮食因人而异

人的营养素易转化成脂肪而储存，同时，晚间活动量小，如果晚餐丰盛则易引起血脂升高，并易沉积于血管壁上，为动脉硬化埋下隐患。

**妇女** 妇女在冬季应增加无机盐和维生素的摄入，尤其是钙和铁应有充分的供应。老人和儿童及体质虚弱者或慢性消耗性疾病患者，生理耐寒能力差，寒冷对他们是很大的威胁，尤其需要优质蛋白质。蛋白质、脂肪和碳水化合物三者应保持合理的比例，三者应分别占13%~15%、25%~35%、60%~70%为宜。

**老人** 冬季宜常吃粗粮、杂粮和薯类。如玉米、荞麦、燕麦、红薯、马铃薯、羊奶、兔肉、动物肝、动物血、豆腐、芝麻酱、红糖、虾米、虾皮以及带色

叶菜都适于冬季进食。

**儿童** 因为天冷，宝宝吃东西可以适当多地增加一些热量、蛋白质，可以增强他的抵抗力。同时也要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜、水果。特别是像维生素C含有抗病毒的作用。

此外，冬季进补御寒，调整饮食的同时，应进行耐寒力锻炼从而增强适应能力。如忽略了人体本身的生理耐寒力，而一味依赖食物御寒，过多地食用高热能高脂肪的食物和酒类等，可造成和加重心血管病。因此，冬天应坚持适当的体育运动，如太极拳、散步、打球等，这样可促进新陈代谢，加快全身血液循环，增强胃肠道对营养的消化吸收，真正达到食而受益的目的。

孙媛

**体质偏弱的人** 可以根据自己身体的实际情况，适当选用一些药食两用的食品，如红枣、芡实、薏苡仁、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药、扁豆、桂圆、山楂、饴糖等，再配合营养丰富的食品，就可达到御寒进补的目的。

**肥胖的人** 冬季是减轻体重、控制肥胖的大好时机。此时，肥胖者晚餐应少吃，并安排得清淡一些。由于晚间人体摄

## 海产八珍可入药

**海参** 海参营养丰富，是高蛋白滋补品。刺参干中含有蛋白质76.5%，并含有丰富的脂肪、无机盐、糖类和多种氨基酸等营养成分，另外，它还含有一种叫“硫酸软骨素”的组织成分，可抑制肌肉的老化。其所含的粘多糖能抑制癌细胞的生长和转移。

**鱼翅** 鱼翅营养价值很高，特别是富含胶体蛋白质，每百克优质品中含蛋白质可达83.5克之多，另外还含有大量钙、磷、铁等多种矿物质，所以说鱼翅系高级滋补品，对人体有补气、补血、补肾、补肺以及医治虚癆等功效。

**鲍鱼** 鲍鱼肉质脆嫩、味鲜美，含蛋白质40%和相当丰富的脂肪、碳酸钙、胆壳素等，还含有精氨酸等20多种氨基酸。鲍壳药材名“石决明”，是名贵药材，是治疗高血压、头晕、青盲内障、坐骨神经痛、外伤出血和各种眼病的良药，还具有滋阴补肾、平肝、明目、调经、息风、清热、润燥、利肠之功效。

**鱼鳔** 鱼鳔不但是餐桌上的名菜佳肴，而且对人体有相当高的滋补和药用价值，可补肾、润肺、滋肝、止血、抗癌，可用来治疗肺结核、风湿性心脏病、再生障碍性贫血、脉管炎、神经衰弱、小儿慢脾风、妇女经亏等。特别是黄鱼鱼鳔还具有活血生肌的功能，可用来治疗皮肤裂口。(上)

李勇明

## 助“性”食疗方

“阴冷”是指女性对性生活缺乏快感，以至冷漠。以下食疗方可改善女性性生活。

①狗肉200克，黑豆50克加水共煮，并配入少许食盐、姜、糖等一起煮成后食用。

②虾肉50克，用水泡软，锅中放油加热后，与切好的韭菜250克同炒菜，加盐调味食用。

③公鸡一只去内脏，加油和少量盐放锅中炒熟，盛大碗内加糯米酒500克，隔水蒸熟食用。

④枸杞子30克，鸽子1只，去毛及内脏放炖盅内加适量水，隔水炖



熟，吃肉饮汤。

⑤麻雀3~5只，去毛及内脏切碎，炒熟，与大米同煮粥，加盐和葱调味，空腹服用。

⑥羊肾一对，去筋膜，加肉苁蓉(酒浸切片)、枸杞子各15克，共煮汤，加入葱白、盐、生姜等调味饮用。魏宇

## 吃点寒食压火气

冬季在抵御寒气的同时，也要注意到散寒助阳的温性食物往往含热量偏高，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，表现为口干、舌燥等。如何才能压住“燥气”呢？中医认为，最好选择一些“甘寒”食品，也就是属性偏凉的食物来制约。

“甘寒”食物的选择：可在进补的热性食物中添加点甘草、茯苓等凉性药材来减少热性，避免进补后体质过于燥热。

凉性食物的选择：如龟、鳖、兔肉、鸭肉、鹅肉、鸡肉、鸡蛋、海带、海参、蜂蜜、芝麻、银耳、莲子、百合、白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、生梨、苹果等。冬季很多人喜欢炖牛肉，最好在其中加点萝卜。这是因为，萝卜味辛甘、性平，

有下气消积化痰的功效，它和牛肉的“温燥”可以调剂平衡，不仅补气，还能消食。

值得注意的是，凉性食物虽然有镇静和清凉消炎的作用，但它并不适用于所有的人。平常有燥热、手脚心发热、盗汗等阴虚症状的人，可以适当选择“甘寒”食物。比如，鸭肉性凉，可以补虚、除热、和脏腑、利水道，对于伴有虚弱、食少、低热、便干、水肿的心血管病人更为适宜。一般来说，脾胃虚寒的人不宜进食寒性食品和凉性补药，反而可以多吃一些常人不宜过食的热性火锅，如狗肉、羊肉火锅等。但也要注意不要补过量，热量摄入太多会聚在体内，容易上火，导致阳气外泄，对人体营养平衡造成破坏。

祁增年

## 饮食集锦

### 三种菜皮吃不得

**荸荠** 荸荠常生于水田中，其皮能聚集有害有毒的生物排泄物和化学物质。另外，荸荠皮中还含有寄生虫，如果吃下未洗净的荸荠皮，会导致疾病。

**土豆** 土豆皮中含有“配糖生物碱”，其在体内积累到一定数量后就会引起中毒。由于其引起的中毒属慢性中毒，症状不明显，因而往往被忽视。

**红薯** 红薯皮含碱多，食用过多会引起胃不适。呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮是受了“黑斑病菌”的感染，能够产生“番薯酮”和“番薯酮醇”，进入人体将损害肝脏，并引起中毒。中毒轻者，出现恶心、呕吐、腹泻，重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。

洪军

### 食蟹最好佐以姜醋

蟹肉性寒，因此食用一定要佐以姜醋。这不仅为了调味，更因生姜内所含的芳香性辛辣，有驱寒、兴奋、发汗、解毒等作用；醋能促进胃液分泌，帮助消化，同时也具有驱寒杀菌作用。

汪凤

### 喝菊花茶莫随意加糖

一般情况下，菊花茶最适合头昏脑涨、目赤肿痛、嗓子痛、肝火旺以及血压高的人群喝。由于菊花性凉，体虚、脾虚、胃寒者以及容易腹泻者不要喝。有过敏体质的人应先喝试着喝一点，即使能喝，也不宜过量饮用。

喝菊花茶时，人们往往还喜欢加上几粒冰糖以增加口感。其实，菊花茶加冰糖是可以的，但是患有糖尿病或血糖偏高的人最好别加糖。此外，还有一些脾虚、胃虚的人也不宜加糖，因为过甜的茶会导致这些人口黏或口发酸、唾液多，感到不适。所以，不知道自己体质的人喝菊花茶还是别加冰糖为好。

蒋晓峰



## 如何选购豆奶粉

消费者在选择豆奶粉时，首先要正确区分“豆奶粉”和“蛋白型固体饮料”。豆奶粉是以大豆粉为主要原料，添加奶粉、白砂糖等制成，蛋白质、脂肪等营养成分含量较高，还含有皂角苷、亚油酸、亚麻酸、低聚糖、大豆卵磷脂、异黄酮等，如速溶豆奶粉。蛋白型固体饮料是以糖为主要成分，添加少量奶粉、豆粉制成的固体饮料，如豆浆晶。其次，要根据需要正确选购。速溶豆奶粉分为I型和II型，I型经过了“去渣”处理，冲调性能好，但膳食纤维少。II型未“去渣”，冲调性稍差，但膳食纤维多。选择时还要注意检查豆奶粉中是否有块状物，合格的豆奶粉手感松软平滑，且有流动感；不合格或变质品质颗粒感明显，并有不规则的大小块状物。第三，要看清标签上标注的产品名称、产品成分、执行标准、生产日期、保质期、厂名、厂址等，以判断产品质量。

郭刚志

## 当心冰箱带走食物营养

它慢慢回温至接近室温后再打开食用。

**果汁放冰箱容易使维生素C流失** 在刚榨出来的时候，果汁保存了水果中主要营养成分，但其中的维生素化学性质不稳定，在存入冰箱后会渐渐分解，失去活性，特别是果汁中的维生素C损失最快。而果味型、可乐型及其他型的碳酸饮料只是用香精配出来的，主要成分为糖，存放于冰箱里则不会丢失营养成分。

**储存方法**：尽量选择出厂不久的果汁产品；买回家后要及及时喝完，不能长期存放，特别是开封之后。

**面包、糕点放冰箱不利消化吸收** 面包放在冰箱中比放在室温中更容易变硬，所以，如果短时间存放，应将面包

放在室温下。因为将冷藏后的饼干置于常温下易受潮，不但会失去原来的口味，而且可能会给健康带来危害。

**储存方法**：奶油蛋糕要及时食用，当无法食用完放入冰箱冷藏时，应放在合适的带盖容器中或放入敞口容器用保鲜膜密封好，防止水分蒸发和污染。面包不要长期存放，更不应放入冰箱冷藏保存。因为冰箱冷藏室的温度为2℃~5℃，这是面包老化速度最快的温度。面包老化后，口味变差，易掉渣，香味消失，口感差，消化吸收率降低，所以面包不宜放入冰箱冷藏。饼干打开后一次未食用完，要将口密封或扎紧，并要放在潮湿或阳光直射的地方保存。刘共华



**巧克力放冰箱易发霉变质** 把巧克力放进冰箱，经过冷藏后，表面出现糖霜或反霜的巧克力不但会失去原来的醇厚香味和口感，而且容易发霉变质。

**储存方法**：夏天如果室温过高，最好先把巧克力用塑料袋密封，再置于冰箱储存。取出巧克力后勿立即打开，让