访谈

冬天，我们吃什么好？

冬季到了，养生成了必备的功课。“寒”是冬季气候变化的主要特点，冬季除了要注意防寒保暖外，饮食保健也很重要，选好养生菜，增能量抵寒流。老百姓常说，“冬令进补莫过量，合理膳食重营养。”。冬天，我们吃什么好，记者最近跟几位营养专家学做了几道热乎乎的冬季营养大餐，与读者分享。

本报记者　张乔生

国家公共营养师张冬梅：

羊肉萝卜汤

天气越来越冷，很多女性都会出现怕冷，手脚冰凉，气力不足的情况，穿再多的衣服都感觉无济于事，你是否也有这样的症状呢？那么今天我就为大家推荐这道冬季滋补暖身汤——羊肉萝卜汤。

羊肉性温热，能促进体内的能量释放，而且蛋白质含量很高，每100克羊肉中含蛋白质19克，其氨基酸组成与人体需要接近，营养价值较高。同时羊肉还富含血红素铁，容易被吸收，是非常好的补铁食材，适合儿童，老年人和女性这类容易贫血的人群。

羊肉萝卜汤做法：

1.将羊肉放在清水中浸泡一会，以泡去血水，然后冲洗干净，焯烫、切成小块备用。(焯烫的时候可在锅中放入一些料酒和姜片，以除去膻味)。

2.白萝卜洗净后去皮，切成小块；葱切段；姜切片备用。

3.锅里清水烧开，放入焯烫好的羊肉块、料酒、葱段、姜片，大火煮滚，然后转小火炖制。

4.最后放入白萝卜煮一会，出锅前加入少量盐，胡椒粉，最后撒上香菜段即可。

俗语说，冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。萝卜属于蔬菜里的十字花科类，含有植物化学物质，具有抗癌作用，用羊肉搭配萝卜，是食疗上的黄金搭档。此汤健脾开胃，补中益气。

羊肉虽好，也不宜多吃哦，三高人群及发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者应该少吃。

大连市营养学会宋杰：

清炖牛肉

牛肉富含优质蛋白，低脂肪，富含血红素铁，可以帮助幼儿补血，牛肉还含有多种维生素、矿物质，经常吃牛肉能有效地预防贫血疾病的发生。

原料：牛肉、大料、桂皮，花椒、大葱、姜、香菜。

调料：生抽、盐。

做法：1.牛肉切小块放入水中，焯至变色，用水洗净血末。

2.葱切段、姜切片。

3.焯好的牛肉倒入电压力锅中，放入葱、姜、(大料、花椒、桂皮放入调料宝中)倒入生抽，盐放一点点。加足够量的水，关锅。用自选保压挡25分钟即可。

4.稍等会儿把锅打开把牛肉放入碗中直接吃肉酥烂醇香，爱喝汤也可以放入葱花香菜汤味鲜美。

营养师赵英敏：

百合雪梨银耳甜汤

立冬后我们很多人都开始抱怨“皮肤变得非常的干燥”。这时候我们就需要多喝水进行进补，比如燕窝等名贵食材是非常好的。但是，我们要选择一个性价比高的才是最好的，这时候的法宝非百合莫属了。

百合可谓是不焦不燥的滋阴上好食材，和人参有着齐名的滋补作用。对白领一族的神经衰弱、记忆力下降、中气不足、阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然，我们不要忽略了百合润肤的功效，近年来，以添加百合为天然植物配方的美肤产品也是越来越多。做点百合甜汤经常服用，虽然不会有立竿见影的效果，但长期食用的人皮肤不干燥，皱纹减弱确是不争的事实。

可以做点百合雪梨银耳甜汤是很好的选择。配料是：百合、雪梨，银耳，红枣，枸杞子。作为餐点和饭后的甜点是值得推荐的。

北京市营养健康俱乐部陈治锟：

叶绿素

寒冬来临，很多女性朋友开始出现手脚冰凉，血气不足等症状，怎么办？今天给大家推荐一种可以很好改善此症状的神器食物绿色血液——叶绿素。

很多人都知道，女人要注意补血，而补血最好的食物是肝脏制品、红肉还有阿胶，但是不要忽略了效果惊人的绿色血液天然叶绿素。

1931年叶绿素的分子结构被鉴定，跟人体的血红蛋白惊人相似，除了中心金属离子不太一样，其他的毫无二致，进入人体后叶绿素分子中的Mg2会被F2 置换，直接转化为人体血红蛋白。

“绿色血液”叶绿素的“补血”效果体现在这几方面：增加红细胞数量，增加血液含氧量，增强细胞活力，增强细胞修复能力。所以，女人手脚冰凉，更应该多吃深绿色的食物才健康。

解放军309医院营养科左小霞：

红枣芝麻粥

立冬后天气更冷，有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。我推荐喝红枣黑芝麻粥，能迅速温暖身体，也助于体内微循环，尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外，红枣中的芦丁可软化血管，而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用；黑芝麻不仅能补肾，滋养肌肤，护发的效果也不错。血脂高者还可再加点荞麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

红枣是温热食物，吃多易上火，每人每天3~5颗为宜。挑选黑芝麻时用手捻一下，若褪色可能是被染色了，也可以掐一下，天然芝麻里面应该是白色的。

广安门医院国际医疗部主任刘馨雁：

男人多吃海产品

男人多吃海产品比吃羊肉更好。冬天的寒冷气候使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类，尤其是吃海产品的好时机，如海带、紫菜、海蜇、虾米、海参等，可以滋肾阴，而且海产品多为咸味，咸味入肾，并且海产品可以刺激甲状腺素、肾上腺素，增强机体的御寒能力。她强调，高尿酸血症、痛风和甲状腺疾病的患者，需要在医生指导下适当选择海产品。

吃水果要注意含糖量

人类对某种食物的喜爱程度会受很多因素的影响，排除地域、文化、习俗、习惯等因素，你会发现，人类会对这一类食物拥有共同的好感，那就是甜味食物。

有人会讨厌咸，有人会不喜欢酸，有人会受不了苦，还有人会讨厌辣(即便辣不是一种味道)，但没有人不喜欢甜。一个人，不论难过也好，开心也罢，只要品尝到甜的食物，就会心情愉悦。其实甜的诱惑，已经渗透你身边的每一个角落里。

我们根据一份老百姓最喜爱的水果排行榜发现，香蕉、榴莲、荔枝等高居榜首，通过查阅食物成分表发现，这些水果比梨、白兰瓜、桃子等水果，含糖量要高很多。这也说明了人们喜爱食甜。

甜味，主要是糖类所产生的味道。水果中的糖类主要由葡萄糖和果糖构成，二者都属于单糖，这类单糖更容易被人体吸收利用，当然，这对于健康人群来说没有什么问题的，但是，对于血糖异常的人来说，单糖这样的吸收速度会对他们的血糖带来不好的影响。

由于水果中的主要成分并非是糖，而是水。因此，绝大多数的水果中含糖量都不高，基本上像西瓜这类4%~5%的含糖量就可以让我们感觉到很甜了。前边说到的香蕉、榴莲、荔枝、提子、柿子、芒果等，它们的糖含量就远远高于西瓜了，所以，吃这一类水果时要注意选择。

按照最新发布的《中国居民膳食指南(2016)》的推荐，健康人群每天摄入水果200g~350g的量是有益于健康的，建议在选择水果的时候不要过于单一，食用当地当季的新鲜水果，不仅经济实惠，而且营养素保留得更加完整。

(中国营养师联盟执行秘书长　于良)

榴莲为什么那么臭？

说到气味，榴莲最以它独特的气味区别于其他水果，因为它既臭又香。有美食家形容榴莲是“散发着松节油和洋葱的混合气味，还带着一股健身房里袜子的气味，几米之外就能闻到”，而美食家安东尼·伯尔顿甚至形容榴莲“吃完之后，你的口气就像刚和死尸舌吻过一般”。据了解，几乎全世界的民航飞机上都禁止乘客携带榴莲，在文莱、印度尼西亚和马来西亚的部分公共场所禁止吃榴莲。

榴莲果肉的臭味主要由含硫化合物引起。研究人员做过实验，果肉挥发物中的含硫化合物，主要为二乙基二硫醚、乙基正丙基二硫醚、二乙基三硫醚和3-乙基2,4-二硫代-5-己酮。含硫化合物一般会释放出刺激性气味，这就是为啥榴莲闻起来会那么“臭”。而在榴莲的果皮和果肉中，还含有丰富的酯类化合物，这些化合物会让榴莲闻起来香香的，有水果气味。

榴莲，营养价值堪比三只鸡？

不过恶心归恶心，榴莲的营养价值还是很特殊的。榴莲素有“热带水果之王”的美称，民间也流传着“一个榴莲三只鸡”的说法，以此来赞美榴莲营养价值之高。榴莲不同于普通的水果有较高的水分，而是典型的高糖高脂的水果，每100g中有3.9g脂肪和高达34.1g的碳水化合物(其中糖类和淀粉各占约12g)，因此在高热量水果排行榜中，它绝对能排得榜前几名，热量约为147大卡/100克，而香蕉也就91大卡/100g。

榴莲要合理食用，糖尿病患者要咨询医师后再食用。　(辑)