



专家:立冬后进补记住三句口诀、五道菜

11月7日立冬,立冬后一直有“立冬补冬”的习俗。俗语“冬季进补,上山打虎”,但是也不能“盲补”。如何进补?中医专家和营养专家给了三句进补口诀和五道营养菜:

三句口诀

少年重养,中年重调,老年重保

立冬进“补”,也要因人而异。河南省人民医院中医科医学博士、副主任医师王雪梅提及,人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;现在老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动;患有颈椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做一些柔和的锻炼,如练太极拳、八段锦等养生操,这些都体现了“老年重保”的理念。王雪梅进一步介绍,进补还要找中医师进行辨证,不能清补、温补、大补、小补,不分轻重缓急一起上,那样不但达不到进补的目的,甚至还会因小失大,对身体造成不必要的危害。

事实上,在临床上,每个人的情况不一样,有些人以清为补,有些人以通为补、有些人以化痰除湿为补等,不是只有补气养血、滋阴温阳才算是补,还是要根据具体年龄来看。

南方清补,北方温补,高原润补

进补还要注重区域之分。我国幅员辽阔,南北气候差异很大,虽说都是立冬时节了,在北方的人已经看到了飞雪,穿起了厚棉袄,而在南方的人还穿着单层夹衣。王雪梅介绍,其实,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补、北方温补、高原润补。

具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方,立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉,如台湾立冬街头的“姜母鸭”,就是不错的选择。而地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

王雪梅提醒,“南方清补,北方温补,高原润补”,这句口诀说的是大环境的一个原则,另外还要注意生活的小环境。比如现在北方普遍都通了暖气,很多人长期待在有暖气的室内,所面对的环境不一定就是寒,也有可能是热;而南方一些家庭,冬季也会开空调取暖,所以环境里还夹杂了些燥,这样进补的同时还得润燥。如果个人再有个什么基础疾病,这样一来,面对的环境复杂了,体质也复杂了,进补就不是简单的跟着户外环境来了。所以在遵循地域环境进补时,最好还是到医院找中医师辨证一下,以便更好地进补。

少吃咸,多吃苦,平平安安来进补

从立冬开始,寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医

认为此时可以进补,不过饮食应“少咸、多苦”。

王雪梅解释,这是因为按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

“事实上,现在大家都很注意饮食上的‘少咸’,过咸无益,不过,在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”王雪梅推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜,除了按照中医的理论,可以养心外,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎,提神醒脑,消除疲劳等多种功效。

说起“养心”,除了饮食上多吃苦,王雪梅建议大家从情志养生上来调节养心,因为养心贵在养性。

中医常说,“药补不如食补,食补不如神补”,可是如何才能做到神补呢?王雪梅提到,虽说现在我们不能像古人那样“早睡晚起”,不过也可以在这个季节里借助读书来养性,或者练练瑜伽、太极、站桩这类东方式的静功。

五道菜:

韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称,冬天食用不仅可以除风祛湿,对关节疼痛也有缓解作用。中国中医科学院教授杨力介绍,黄鳝是温性食物,可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾,韭菜炒黄鳝很好,但火气重的人不易多吃。

做这道菜首先要将黄鳝洗净切成寸段,用姜汁至少腌10

分钟(去除腥味)。先将黄鳝炒熟,再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫,如果没有烧熟烧透,会有感染颌口线虫的风险,因此,一定要炒熟。另外,要选长得比较饱满、活泼、颜色明黄的,太老或太小的都不太好,当然,不要选购死黄鳝。

红枣芝麻粥

解放军309医院营养科主任左小霞表示,立冬后天气更冷,有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。左小霞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。

羊肉萝卜汤

寒风起,羊肉肥,立冬进补,羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效,而萝卜是凉性食物,与羊肉搭配,堪称冬日进补绝配。

北京电力医院营养科营养师崔军说,炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。把羊肉切块放入冷水中慢慢加热(若一开始放入沸水中煮,不利于肉中杂质排出),水沸后捞出;再加入热水以及葱、姜、八角一起炖制,快熟时放入萝卜即可。注意盐要在快出锅前放,加盐过早会导致肉不容易炖熟。

羊肉中嘌呤含量较高,痛风患者不要多吃。另外,购买时要选择羊肋部的肉,炖出来口感较好,而且有嚼头。

水煮花生米

北京中医医院妇科副主任医师朱梅介绍,气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足,阳常有余”,因为女性一生经、带、胎、产、乳,都需要损失大量的精血津液,即伤阴。

所以相对于男人,女人更需要补气血。由于气血的消耗往往是造成女人气血亏损的原因,所以造血的原材料——铁质就显得尤为重要,女人补血最要补铁。

花生米是补气血的“良药”,尤其是在女性经期过后,需要补充流失掉的铁。但最好是用水煮,补阴作用尤佳。炸花生米油脂含量高,吃多了还易“上火”。

清炖牛肉

气血亏虚也经常会找上男人。尤其是现代男人承受很大压力,工作忙碌,生活不规律,容易出现气血暗耗。相对于女人,男人气虚更多一些。上班时,硬撑着,一下班,便神疲体倦,一动都不想动了。相对于女人,男人的活动量大,新陈代谢快,因此,可以多吃一些肉类来进补,血肉有情之品比青菜更能补充气血。羊肉偏燥,牛肉更好。做法以清炖为宜,中医讲“隔水做”补阴,烧烤的牛羊肉不宜多吃。

另外,保持一定的运动量是更好补充营养的前提。就好比工厂,大工厂消耗大,原料就要多进;小工厂出的少,原料就少进。人体的消耗也是如此,一定要根据自身情况来补,补过了就容易矫枉过正。适当增加运动量还可以促进脾胃运化功能,增加食欲和吸收,是改善气血亏虚的好方法。

(央广网)

全球营养健康状况堪忧 二十亿人过于肥胖

中新网 据外媒报道,近日一项研究显示,世界上几乎每个国家现在都有严重的营养问题,要么是人民过度饮食导致肥胖,要么是缺乏粮食导致营养不良。

据报道,研究人员在140个国家针对人们的健康情况进行了调查后,于本月4日发布了《全球营养报告》。《报告》指出,这个问题“对人类整体发展起了阻碍作用”,呼吁各方调整他们应对这个全球健康威胁的方法。

《报告》说,尽管全球营养不良率下降了,但下降速度还不够快,难以达到国际商定的目标,即到了2030年达到永续发展水平,消除所有形式的营养不良。

根据该《报告》,目前全球

有1.55亿以上五岁以下的儿童由于缺乏营养而发育迟缓,其中,5200万儿童没有达到与身高相应的体重。

与此同时,过度饮食使全世界所有年龄段的人肩负沉重的代价。根据数字,全世界70亿人口中有20亿人现在超重或肥胖。在北美洲,三分之一的男女属于肥胖。在世界范围内,至少有4100万五岁以下的儿童超重,仅非洲就有1000万儿童超重。

美国约翰·霍普金斯大学教授杰西卡·范佐指出:“从历史上看,孕产妇贫血和儿童营养不良向来与肥胖和非传染性疾病是不同的问题。当今的现实是,这两方面的问题交叉联系……这就是为什么各国政府

必须从整体上解决问题。”

《报告》发现,2015年,营养补助金仅增长2%,达到8.67亿美元(11.80亿新元),这方面的开支必须显著增加。《报告》呼吁全球在十年里把营养投资增加至700亿美元。

据了解,《全球营养报告》是一份针对世界人口营养状况进行的独立年度分析报告。它跟进世界卫生组织成员国所通报的孕产妇、婴幼儿营养状况以及与饮食有关的慢性病情。

根据《全球营养报告》,目前全球有1.55亿以上五岁以下的儿童由于缺乏营养而发育迟缓。其中,5200万儿童没有达到与身高相应的体重。与此同时,全世界70亿人口中有20亿人现在超重或肥胖。

