

冬季为你提供一份养生食谱

冬季进补因人而异,因为食有谷肉果菜之分,人有男女老幼之别,体质有虚实寒热之辨,本着人体生长规律,中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。所以冬令进补应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,万不可盲目进补。

冬季进补讲究“温热补宜”,为大家提供一份冬季养生食谱——

1. 多吃主食,适当吃羊肉、鹌鹑和海参

蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素。所以,冬季我们要适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应。狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂

肪,产热量多,御寒效果最好。气温骤降,身体一些部位对寒冷特别敏感,应当特别注意保暖。

2. 海带、紫菜可促进甲状腺素分泌

人体的甲状腺分泌物中有叫甲状腺素,它能加速体内很多组织细胞的氧化,增加身

体的产热能力,使基础代谢率增强,皮肤血液循环加快,抗冷御寒,而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。含碘丰富的食物是:海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

3. 动物肝脏、胡萝卜可增加抗寒能力

寒冷气候使人体维生素

代谢发生明显变化。增加摄入维生素A和维生素C,可增强耐寒能力和对寒冷的适应力,并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等,维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

4. 芝麻、葵花子能提供人

体耐寒的必要元素

寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用,提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

葡萄牛奶能同吃吗

专家:放心食用!

最近朋友圈有消息传出:葡萄不能与牛奶同吃,因为葡萄会强化肠胃的酸度,牛奶难以消化吸收,严重者还有可能导致腹泻。这是真的吗?我们看看湖南中医药大学第一附属医院治未病中心教授李定文怎么说。

“这个并没有确切的科学依据。”李定文说。他表示,人体的消化吸收代谢系统非常复杂,不能等同于实验室里简单的化学反应。而且,食物学界早已形成科学共识,食物之间并不存在相克关系,可以食用的食物混在一起吃,绝对不会产生致病毒素。不过李定文

同时指出,中医把食物分为“寒热温凉”四气,讲究合理科学的搭配,比如葡萄性偏凉,阳虚体质、脾胃虚寒的人不要吃太多。一般人都可食用葡萄,但糖尿病患者应少吃。贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人可适当多吃。

他还特别强调,葡萄与磺胺类、消化酶类药物不能同吃。葡萄含有酒石酸等酸性成分,会改变肠胃酸碱度,影响药物的吸收。治疗泌尿道感染的磺胺类药物,在碱性环境下溶解度大,但在酸性环境容易结晶。一些消化酶类药物,在碱性环境下能够发挥良好的作用,但

在酸性过强环境下则容易被破坏,从而影响疗效。因此,上述药物最好与葡萄隔开两个小时再服用。

“另外,葡萄皮上洗不掉的霜,是葡萄分泌的糖醇类物质,又叫‘果粉’,对人体无害,可以放心食用。买回的葡萄用纸包好,放在冰箱暂时贮存;用塑料袋包装放冰箱,会使葡萄表面结霜,引起腐烂。最好的吃法是充分洗净果皮,整颗入口,连皮带籽一起嚼完吃下,这样营养就会达到‘百分百’。如果剥皮吐籽,营养就损失掉一部分了。”李定文说。

(摘自报刊)

《营养学前沿》:23种食物缓解关节炎

关节炎是世界头号致残性疾病,其中致残率最高的当属炎症性关节炎,类风湿性关节炎就是其中一种。《营养学前沿》杂志刊登的一项最新研究列出23种食物能缓解患者的症状。

类风湿性关节炎是自身免疫疾病,因身体无法识别自身健康细胞,把它们当成外来病毒进行攻击,引发关节炎,进而导致僵硬、肿胀、疼痛,甚至畸形。

印度卡林噶工业技术学院的研究人员着手研究用饮食疗法来替代药物,列出了被证实能缓解类风湿性关节炎、延缓疾病进展的23种食物,分为八类:水果、谷物、豆类、全谷物、香料、草药、油类和“杂项”。

水果:李子、葡萄、西柚、蓝莓、香蕉、石榴、芒果、桃子和苹果;谷物:全燕麦、全麦面包、糙米;全谷物:玉米、黑麦、大麦、小米、高粱;香料:姜黄、大蒜;油类:橄榄油、鱼油;绿茶、酸奶。

这些食物能够降低细胞因子水平,减少会引起炎症的免疫细胞

分泌物和氧化应激,从而提高身体抗病毒能力。

哈瓦那·古普塔博士解释,经常吃这些食物,或者饮食中加益生菌也有助于缓解症状。需要提醒

的是,类风湿性关节炎患者不要过快或擅自改变饮食,应了解自身营养需求、过敏原和与食物相关的疾病史,调整饮食前咨询医生或营养师。

(齐琳)



中医认为,肝喜条达。如果保养不当容易滋生肝火,尤其是喜欢熬夜和不爱喝水的人。清代药学专著《本草正义》中记载:“凡花皆主宣扬疏泄,独菊花则摄纳下降,能平肝火。”

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭介绍说,花类的中药基本都有宣扬疏泄、疏肝解郁的功效,但是只有菊花有摄纳下降的特点,所以更有助于平息肝火。中医的“肝”跟西医讲的“肝”是不一样的。肝火旺是中医的说法,所谓“肝火太盛”,常指人爱生气、易着急、动辄发火发怒,有时还会出现口干舌燥、口苦口臭、眼干目涩、头晕头痛、心烦失眠,女性可有乳房胀痛、月经不调等症状。中医认为,肝为刚脏,主升主动,内寄相火,所以平肝火的花类中药必须是有降下作用的。由于菊花还有一定的降压功效,尤其对于肝阳上亢导致的高血压病患者,可以在中医师的指导下服用菊花茶,平肝降压。但是,低血压患者要少喝。

菊花能辅助治疗结膜炎

入冬后,人的抵抗力下降,易引发眼结膜炎等眼疾。明代药学著作《药品化义》中记载:“菊花能治暴赤眼肿、目痛泪出等。”

南京市中西医结合医院眼科副主任医师夏承志介绍说,暴赤眼相当于西医学的流行性角膜炎。研究表明,菊花水煎剂及水浸剂对多种细菌、病毒有抑制作用。

菊花茶可以帮助退胃火

初冬气候比较干燥,但是很多人的食欲却更加旺盛,如果不及时补充水分,人体会由于体内缺少津液诱发胃火上升。清代药学著作《本草新编》中记载:“甘菊可以大用之者,全在退阳明之胃火。”

南京市中西医结合医院脾胃病科副主任中医师孙刚介绍说,胃火即是胃热。对于嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱美味等饮食不当引起的火气,通常是由湿热、食滞两方面原因造成。对于胃火旺的人平时可以多喝菊花茶泄火,为了增强效果菊花茶可以稍微泡得浓一些。

菊花能祛头目风火

寒风瑟瑟,天气变化迅速,日常应当特别注意对风邪的避忌和自身的防护。从中医食疗的角度来说,喝点菊花茶也有助于预防保健。为什么这么说呢?

清代药学著作《神农本草经百种录》中记载:“凡芳香之物,皆能治头目肌表之疾。但香则无不辛燥者,惟菊不甚燥烈,故于头目风火之疾,尤宜焉。”虽然芳香之物都能治疗头目肌表的病症,但是这类药物大都辛燥,唯有菊花不一样,所以对于头目部位的风火之疾尤其适合使用菊花来祛火,避免燥邪伤身。

菊花茶可以平肝火
低血压患者要少喝