



冬令如何进补,方可“来年打虎”?

立冬之后万物都在为来年春天养精蓄锐;中医认为,少年重养,中年重调,老年重保

立冬之后草木凋零、蛰虫伏藏,万物都在为来年春天养精蓄锐。中医认为,冬季是一年四季中进补的最好季节,民间也有“冬令进补,来年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”之说。但不是人人都可以补,滋补也要对症。

冬季养生不可盲目进补

从秋到冬,天地之气的收敛肃杀,表现为阳气减弱、阴气增强的自然气候变化,必然会影响到人体。若不注意养肺、收养神志,可伤及肺气,也会因阳气不升而发生泄泻,伤及肾气。

保养肺气首先是躲避寒凉,预防感冒,防止风寒之邪侵犯肺气。

健康人群可适当补充水分,增加运动,根据体质选择适合自己的方式,锻炼身体,提高抗病能力。

在膳食方面,银耳、百合、山药、大枣、蜂蜜等都有润燥养肺的作用,可作为辅助食品适当补充。如果身体发生不适,通过休息、个人调养、膳食调理等仍不能解决问题,应及时前往医院诊治。切忌不分虚实、不辨真伪、不知进退地盲目进补,破坏或打乱人体原有的阴阳平衡,延误治病时机。

饮食原则: 养肺润燥,营养均衡

在冬季选择进补大量温补食品,以抵御冬寒,专家提醒,不要因为气温下降而盲目进补像火锅、牛羊肉等容易上火的食物。故“冬令进补”应根据实际情况因人而异地选择清补、温补、小补、大补,不可盲目“进补”。最好能多吃白菜、银耳、糯米、羊肉、梨、猕猴桃等益补的食物,但要搭配合理,营养均衡。

饮食搭配: 谷菜果肉一个都不能少

粮谷篇:冬季喝热粥是养生的一个好选择。如芝麻粥可益精养阴,萝卜粥可消食化痰,胡桃粥可养阴固精,茯苓粥可健脾养胃,大枣粥可益气养阴。

1.红枣芝麻粥,不但是能帮助孕妇补铁,老年人吃了助消化,还能让女性补血。

2.腊八粥,有助于增加热量和营养。

3.小米麦仁粥。小米可养胃,麦仁有丰富的植物蛋白、矿物质等,对于冬季进补都是大有裨益的。

蔬菜篇:冬季进补在温补的同时,也要多食用蔬菜以解滋腻凉燥,达到养阴功效。

1.芹菜:中医认为其性凉,味甘无毒,而且能促进食欲,有祛痰、降血压的作用。

2.萝卜:冬季正是吃萝卜的好时节,具有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的好功效。

3.白菜:大白菜性温味甘,入脾胃经,有温胃益气、驱寒防风的作用。冬天天气干燥,多吃白菜有滋阴润燥、护肤养颜的作用。

4.大葱:具有发汗解表,温中祛寒的作用。

水果篇:水果富含多种维生素和矿物质,具有抗氧化作用的植物化学物质,有益于延缓衰老,预防癌症,而且能够清热解毒、清血抗氧化,维护身体健康。

1.梨子:中医认为,梨有生津止渴、清热降火等功能,最适宜于冬季发热和内热的病人食用。可以和桂圆、红枣枸杞等炖糖水来喝。

2.苹果:有补脾气、养胃阴、润肺



悦心的功效,被称为心血管的健康保护神。与百合、枸杞还有银耳一起炖汤,不仅可去除寒凉,还有滋补的功效。

3.猕猴桃:维C含量极高,其丰富的膳食纤维能促进心脏健康,帮助人体消化和微循环,从而提高免疫力;同时也具有生津润燥,解热除烦的良好功效。

4.葡萄:葡萄可益气生精,能补益肝肾。

肉类篇:冬季人们惯吃姜母鸭、羊肉炉、山药炖排骨等药膳“补冬”,可补中益气,滋阴补阳。但要合理膳食,少吃肥肉,可选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉和羊肉。

1.羊肉:立冬进补首推羊肉,其性温热暖胃,且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多;中医认为羊肉性热、入脾肾经,有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效。

2.鸽子肉:在一年中最冷的时候喝两碗鸽子汤护肝补肾,益气补血,来抵御后面的冬寒。

3.鱼肉:营养丰富且脂肪含量极低,其蛋白质含量是猪肉的2倍,且易被人体吸收,冬日进补可以多炖点滋补的鱼汤。冬天鲈鱼肥腴可人,其含有丰富易消化的蛋白质、脂肪、维生素B₂、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。

冬季进补 三句口诀五道菜

三句口诀 >>

1.少年重养,中年重调,老年重保

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。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。

2.南方清补,北方温补,高原润补

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。

3.少吃咸,多吃苦,平平安安来进补!

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。

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。

五道菜 >>

1.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。

2.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。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;

3.羊肉萝卜汤

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。

炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。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。

4.水煮花生米

气血亏虚似乎和女人更“亲密”。古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。

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”。

5.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,很容易出现气血暗耗。相对于女人,男人气虚更多一些。可以多吃一些肉类来进补,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。

冬季进补 吃点羊肉

炖羊肉留住营养

炖羊肉的营养保留相对最好。炖羊肉配一点白萝卜块和土豆块,帮助吸收羊肉的膻味,也能让萝卜、土豆充满肉香。经过焯、炒等前期处理后,把羊肉放入砂锅中,加大料、桂皮、香叶和清水炖煮50分钟。再加入红枣、枸杞,喷香扑鼻。

葱爆羊肉暖暖身

葱爆羊肉是清真名菜,葱不但可以去腥,还能帮助预防感冒。这道菜简单省时,10分钟之内做好,适合上班族在家做。

翻炒羊肉片时要注意,羊肉变色所需时间很短,不到一分钟。且要最后倒入葱段,淋入少许酱油和盐后关火,继续用余温将大葱和羊肉翻炒均匀即可出锅。

孜然羊肉味道香

很多人喜欢吃外面餐馆里的孜然羊肉,其实自己也可以做,步骤也不繁琐。注意,孜然羊肉要想好吃,炒制时孜然粒、孜然粉都要放,比单放一种更能提味。

炒的时候爆出花椒油,随后下葱、姜,倒入羊肉片,当然糖、料酒、生抽也不能少。收汁后,放孜然粒、孜然粉。若在炒的过程中出汤,要把汤炒干,否则影响味道。

寒冬 12月进补攻略

攻略 1 进补前先引补

天气转冷后,不宜大补,需要适当引补,给肠胃一个循序渐进的适应过程,更有利于后期的进补养生。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等是不错的引补方式。

冬季喝碗热粥,也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦,芝麻粥可以益精养阴,萝卜粥可以消食化痰,茯苓粥可以健脾养胃……把脾胃养好了,进补才能吸收进去。他提醒,如果你觉得自己特别容易上火,建议找专业中医师先辨明体质方可进补。

攻略 2 冬天吃“三果”

梨、苹果、猕猴桃,能去秋燥,润脾胃,是冬季最好的水果。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能;苹果有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效;猕猴桃含有血清促进素,可以帮助我们稳定情绪、镇静心情。

攻略 3 “黑五类”粥最养肾

“黑五类”是指哪五类呢?就是黑米、黑豆、黑枣、黑芝麻、核桃。梁健宁称,主要有以下功效——

黑米:米中的珍品,也被称为“黑珍珠”,含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、镁、锌等微量元素,有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。

黑豆:味甘性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚患者。

黑枣:有“营养仓库”之称,其性温味甘,有补中益气、补肾养胃补血的功能。

核桃:有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用,常用于肾虚腰痛、尿路结石等症。

黑芝麻:性平味甘,有补肝肾,润五脏的作用,对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

攻略 4 多温热少寒凉

冬季本就天气寒冷,饮食不宜吃生冷寒凉食物,建议以温热食物为主。日常饮食,可以适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄入,或者多吃一些糯米、栗子、红枣、羊肉等温热性质的食物,有助于增强身体的御寒能力。

据人民网