

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吸入,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