



冬吃萝卜有啥好处？ 收好这份“吃萝卜大全”



冬吃萝卜夏吃姜，蕴含什么养生道理？

中医认为“胃不和则卧不安”，晚餐吃得太晚，吃得丰盛了，吃得太饱了，都会影响睡觉。萝卜尤其是白萝卜性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃经，能消积滞、化痰热、下气、宽中，治食积胀满、呕吐反酸等。因此，“上床萝卜”，倒不一定说的就是吃萝卜，更可以认为是一种健康睡眠的提示。

康睡眠的提示。

在寒冷的冬天，人们喜欢吃各种补品或打火锅以御寒取暖，肉类、海鲜摄入量增多，萝卜作为冬天应季蔬菜，能解腻清热，消食除胀满，倒是十分实用。

专家认为，青萝卜、白萝卜应该作用接近，以清热消积为主，因此萝卜不适合与补气类药物(如人参、党参等)同食，但中间只要相隔2小时

左右是可以的。而胡萝卜，偏于甘补，偏于健脾胃，更适合幼儿喂养。另外生吃萝卜或萝卜凉菜，即使是在夏天，都不能多吃，有胃病的人更应该避免。

冬吃萝卜好处多 红白不同要分清

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。但很多人却不知道，这里的萝卜是白萝卜还是胡萝卜？它们虽然都叫萝卜，但功效差异很大，如果搞不清很容易将它们混淆。

实际上，谚语“冬吃萝卜夏吃姜”中的萝卜指的是白萝卜。白萝卜具有清热化痰，理气消食的作用，对于冬天常见的感冒、咳嗽、食积等有较好的防治作用，故而还有“萝卜上市，医生没事”的赞誉。白萝卜还有寒凉抑

制的作用，与冬天人体气血内敛的状态相适应，故而冬天吃萝卜好处多。白萝卜生食甘脆多汁，能润喉清嗓，清热生津，和梨子的效果差不多，故有“萝卜赛梨”的美誉。清代著名植物学家吴其濬在《植物名实图考》中，极其生动地描绘了一段冬夜吃萝卜的情景：冬寒撼壁，围炉永夜，煤焰烛窗，口鼻炙黑。忽闻门外有卖萝卜赛如梨者，无论贫富髦稚，奔走购之，惟恐其越街过巷也。琼瑶一片，嚼

如冰雪，齿鸣未已，众热俱平，当此时醍醐灌顶？白萝卜熟食偏重于化痰消食理气，煮萝卜的水也有同样的效果。

另外，“上床萝卜下床姜”中的萝卜也是指白萝卜，这里也是取生姜兴奋、萝卜抑制的作用。早晨起来，自然界阳气开始生发，人体也开始逐渐兴奋起来，吃生姜有助于兴奋精神，开胃进食。晚上人体需要休息，吃萝卜可以清热消食，有助于和胃安神。

收好这份“吃萝卜大全”

萝卜辛性微寒宜冬天吃

从中医的角度看，“冬吃萝卜”还真是有道理的。

中医认为，萝卜味辛性微寒，有消食和中、清热利尿、生津解渴的功效；冬天寒冷又干燥，人们喜欢吃各种补品或打火锅以御寒取暖，高热量的肉类、海鲜摄入比夏天多，积聚在胃肠十分容易燥热，更容易发生胃肠型感冒。这时，吃些萝卜有助于消化化积、清解里热，所以“冬吃萝卜”是有一定道理的。

很多地区不少老街坊喜欢炖羊肉、牛腩时加上白萝卜，其实是有益的。这样一同炖，首先萝卜有助于化解肉积，佐制羊肉、

牛腩的热性；其次，萝卜为高纤维低热量的食物，容易产生饱腹感，可以减少高热量肉类的摄入量，吃后不易上火。

青红白萝卜 功效各不同

在市面上，经常可以见到青萝卜、红萝卜、白萝卜，让人眼花缭乱之余，也深深感叹不知道该怎么挑着吃。专家介绍如下：

青萝卜：主产于天津和山东潍坊地区，是该地区的特产之一。它“主打”下火利尿，要预防冬天喉咙上火或胃肠湿热，用青萝卜比较适合。

红萝卜：在我国大部分地区都有栽培种植，以陕西以及东北地区出产者质量较佳。它“主打”清热解毒，如果冬天出现喉咙上火、外感发热或麻疹，就非常适用吃红萝卜来辅助治疗。

白萝卜：在我国大部分地区都有栽培

种植，以山东、江浙、福建等沿海地区出品者质量较佳。它“主打”消食化痰，如果出现食滞感冒，吃白萝卜最合适不过了。

要多说两句的是，在吃红萝卜上，专家非常肯定“老广”的民间智慧，比如：每当天气燥热时，广府人就很喜欢用马蹄、红萝卜、竹蔗、白茅根、白菊花熬煮成凉茶，味道清甜可口，饮后十分有助缓解吃火锅或煎炸燥热食物引起的上火症状。

冬天要吃熟萝卜

秋冬吃萝卜建议吃熟萝卜，一来没那么寒凉，二来萝卜汁多有助于生津解渴，推荐吃熟萝卜。

有一道非常简单的食疗，萝卜炖橄榄可预防冬天感冒。食滞是常见的感冒诱因之一，青橄榄清热利咽，萝卜下气消食化痰，两者相配味甘可口，有很好的清热去积功效，对咽喉肿痛、咳嗽上气患者有一定的辅助治疗功效，也有助于去食滞、解酒毒，预防感冒。

“冬吃萝卜”三道食疗方

1.山植布渣叶青天葵煲青萝卜

【材料】：山植10克，布渣叶10克，青天葵6克，青萝卜1个，蜜枣1个。

【做法】：青萝卜去皮，切成小块，上述材料洗净，水1500毫升，煮开后放入上述材料，煮开后改为文火熬煮1小时后下盐调味即可饮用。

【功效】：消食去积，化痰下气。三种材料相搭配，对于防治冬天食滞感冒以及时令流感很有帮助。

2.白萝卜黄豆煮白贝

【材料】：白萝卜500克，黄豆50克，白贝100克。

【做法】：上述材料洗净，水1500毫升，先煮黄豆30分钟，再放入白萝卜同煮20分钟，下盐调味，最后放入白贝滚10分钟后即可食用。

【功效】：清热利尿，黄豆、白萝卜有很好的清热利尿功效，并能解酒毒，白贝滋阴，三种食材搭配，有助于缓解咽喉上火、口腔溃疡、口干等症状，有一定的护肝解酒功效。

3.黑木耳灵芝红萝卜炖猪蹄

【材料】：黑木耳20克，灵芝20克，红萝

卜1根，猪蹄500克。

【做法】：黑木耳用清水浸发30分钟后去蒂，洗净后备用，红萝卜去皮并切成小段，猪蹄去皮洗净后加水2000毫升，煮开后放入黑木耳、灵芝及红萝卜，文火熬煮1.5小时后下盐调味即可饮用。

【功效】：护肝解毒，活血消脂，黑木耳是常用的食用菌类，味甘性平，有益气清肺、补血活血的功效，并有化解结石、降低尿酸、降血脂的功效，能很好地纠正代谢紊乱状态，因而是肥胖以及痛风、结石患者的福音。和灵芝相配炖汤，富含多糖类物质，有很好的护肝解毒，协同提高免疫力、防癌抗衰老的功效，可谓老少咸宜。

冬吃萝卜夏吃姜 萝卜吃对能当药！

都说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。冬季人们习惯进补而日常少动，体内易生热生痰，特别是中老年人表现明显。针对这种情况，在进餐时选择萝卜，可以消谷食，去痰癖，止咳嗽，解消渴，通利脏腑之气。因为萝卜属土，按中医五行之说居中，利脾胃，益中气。所以冬季服食萝卜可以预防疾病，利于健康。那来学学萝卜到底怎么吃吧！

生吃熟吃作用不同

说起萝卜的作用先举了个例子，医院有个病人刚做了妇科手术，术后我们就让她自

动排气，也就是放屁。为了让她恢复得快一点，第二天就建议她喝点萝卜煮的水。

但这个病人一想，去食堂买萝卜水会不会贵啊。现在萝卜挺便宜，不就是萝卜水嘛！吃萝卜应该也行。结果还没啃多少，就开始打嗝，打得浑身疼。虽然萝卜都有顺气的作用，但生吃是排上面的气，中医讲叫上焦的气，膈肌以上的气，而熟吃则排下焦的气。这就是生吃和熟吃的不同。

降压降脂多吃萝卜

萝卜中维生素C的含量非常高，比梨和苹果都高。维生素C能在软化血管的同时，增加血管的弹性。而且，萝卜中不含胆固醇，老年人多吃点有降血压、降胆固醇的作用，可以把它当成加餐来吃。

对小孩感冒也有很好的抵抗作用，尤其是经常发生扁桃体炎的，生吃萝卜最好，有清热解毒作用。有榨汁机，可以把萝卜榨成汁，如果孩子不爱喝，可以加些蜂蜜，这样解毒去火的作用会更强。

白萝卜配菜防感冒

我们平时吃白萝卜，最经常的搭配就是排骨、海带什么的。实际上，白萝卜跟牛肉和黄豆才是绝配，特别是在冬季，它有特别好的润燥作用。冬天感冒很多都是病毒性的，如果把白萝卜、牛肉和黄豆配在一起吃，还能起到预防病毒性感冒的作用。

此外，从营养学角度来看，这三种食物搭配在一起，还能起到营养互补的作用，使营养更全面。

小寒之后 吃点羊肉



小寒，农历二十四节气中的第23个节气，也是冬季的第五个节气，标志着冬季时节最冷的日子正式开始。所谓“三九补一冬”，小寒时节正是进补的最佳时机，御寒首选羊肉。

中医认为，羊肉性味甘、温，有补中益气、温补脾肾的功效，且能滋补强壮，适宜体质虚弱、阳虚怕冷、手足欠温、脾胃虚寒所致的反胃，脘腹冷痛及肾阳不足所致的腰膝酸软，产后血虚经寒所致的小腹冷痛。现代研究更认为羊肉有促进血液循环、增强御寒能力的功效。羊肉较细嫩，虽有一定羊膻气，但营养价值高，含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌等多种微量元素和维生素，但脂肪含量比猪肉、牛肉都要少。目前，市场供应的多为绵羊肉，山羊肉相对较少，从口味来讲，绵羊肉也比山羊肉好吃。

下面推荐一个适合于小寒食用的羊肉食疗方——当归生姜羊肉汤。具体做法是：当归20克、生姜30克、羊肉500克、黄酒及调料适量。将羊肉洗净，切为碎块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮1~2小时，食肉喝汤。此方有温中补血、祛寒强身的作用，适用于神疲乏力、面色苍白、畏寒肢冷等血虚及阳虚的人群。方中当归能补血、养血，其味辛香而略有甜味；生姜能温暖脾胃而散寒，其味辛辣而能矫正羊膻之气；羊肉能补脾肾阳气，补益虚弱之体，故能达到冬日温阳补虚和祛寒作用，不失为一道药食两用的良方。

据《生命时报》