



小雪节气后 日常饮食起居如何顺应时节？

“22日是二十四节气的小雪，小雪前，北京等地就迎来了入冬后的第一场雪。冬雪雪冬小大寒，小雪是二十四节气中的第20个节气，是寒冷开始的标志。小雪节气后将开启入冬模式。在漫漫寒冬中如何顺应时节特点，养精蓄锐？”

吃

1.适当选择肉类食物:小雪时节气候寒冷干燥,可以适当吃些羊肉、牛肉、鸡肉等肉类食物,但需适量,切勿过量。

2.多吃保护心脑血管的食物:小雪时节气候转冷,是心脑血管病的高发季节,因此为避免血液黏稠,建议多吃一些对心脑血管有益的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红枣、红心萝卜等。

3.多喝水:小雪时节天气更加干燥,多喝水,缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适症状。喝水最好选择温开水,根据《中国居民膳食指南》(2016版)推荐每天健康成年人摄入1500~1700毫升水,大约7~8杯。

白萝卜水能清热利尿,梨水可以润肺止咳,都是不错的选择。

养生食物推荐

山楂

《本草纲目》中提到山楂可以“化饮食,消肉积”。山楂作为药食两用的水果,不仅含有多种维生素、酒石酸、柠檬酸、苹果酸等,还含有黄酮类、内酯、人参皂甙、钙、铁、硒等营养元素,所含的解脂酶能促进脂类的消化及胃液分泌。因此冬季适当吃山楂可以开胃,对于消食也有一定的好处。

山药

山药富含可溶性膳食纤维和黏蛋白,能够促进胃肠道蠕动,保护胃黏膜,促进消化。山药还含有蛋白质和淀粉,这两种营养物质可以快速地在体内分解成能量,起到抗寒作用,特别适合身体虚弱、抵抗力差的老人和小孩食用。

红枣

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁和环磷酸腺苷等营养成分。冬季适当吃红枣,不仅有助于提高身体耐寒能力,而且可以有效缓解疲劳、保护心血管。

萝卜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。小雪节气天干物燥,萝卜含水量高达93.4%,是冬季补水的佳品。萝卜中维生素及钙、钾、镁等矿物质含量丰富,可以增强人体免疫力,预防感冒。萝卜中还含有大量的膳食纤维,可以增加肠蠕动,促进消化吸收、预防便秘。另外,萝卜的口感甜脆,做法也很多,可以生吃,也可以炒菜、炖汤,是老少皆宜的佳品。

大白菜

大白菜属于十字花科类蔬菜。俗话说:“百菜不如白菜”。大白菜中富含膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁等,对人体的肠道健康、视力发育和免疫力都有很大帮助。大白菜中锌的含量也在蔬菜中名列前茅,对提高人体的免疫力、补充大脑营养有重要的作用。大

白菜不愧为冬季老百姓的“当家菜”。

常识小链接: 腊肉是否可以多吃?

小雪时节民间有“冬腊风腌,蓄以御冬”的习俗。小雪节气后气温急剧下降,天气变得干燥,是加工腊肉的好时候,一些市民开始动手做腊肉。

然而值得注意的是:腊肉不能多吃!因为腊肉中的饱和脂肪酸含量较高,并含有大量的盐类,而且在腌制过程中会产生大量的致癌物亚硝酸盐,过多摄入可增加某些肿瘤的发生风险。

因此腊肉要少吃!

动

小雪时节养生要注重户外锻炼。适当活动筋骨,出出汗,这样才能强身健体,提高抵抗力,预防疾病。冬季锻炼要根据个人体质和年龄的不同而有所区别。老年人尽量以温和的有氧运动为主,有心脑血管疾病的人尽量避免登山等剧烈运动。冬季锻炼身体要循序渐进,注意强度,每天坚持步行半小时以上,跑步做操以微微出汗为度。

切忌:冬季窝在屋子里不出门!

起居

穿衣:小雪时节天气转冷,感冒也进入多发季节,要及时添衣注意保暖。衣着以保暖为主,轻便舒适为辅。

切忌:衣服裹得太紧!衣服太紧太厚,不但限制身体活动,还会影响血液循环。

环境:小雪时节恰在供暖季,不仅要关心室内的温度,更应关注室内的通风和湿度。在阳光明媚的天气多开窗通风,可以保持室内空气流通,防止室内二氧化碳浓度增高;在散热设施附近放一盆水,或者采用加湿器加湿,以保持室内空气湿润;在室内养几盆花草可以使居室内充满清新空气。

切忌:房间温度太高而湿度太低!这样会引起身体不适,易引发疾病。

情绪:小雪时节,天气阴冷晦暗,此时人们的心情也容易受到影响,所以适时调整心态,保持乐观的情绪,积极参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳,多听音乐,多参加娱乐活动,以激发生活热情。

相关链接

冬季如何正确进补?

大家都知道,冬季是进补的好时节。冬季寒冷,人体能量消耗相对减少,这时进补能使营养物质转化成能量,最大程度地储存于体内,帮助扶正固本,平衡阴阳,增强身体的防御能力,提高免疫力,避免来年春天因阳气不足、阴寒内伏而患病。

但在丰衣足食的今天,大多数人都处于营养过剩的状态,所以即便是进补,也不可乱补、大补,否则反而会影响健康。

冬季进补误区

虚实不分。中医认为虚者补之,非虚证病人不宜滥用补药,而且虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽不像治病那样严格区别,但也要区分寒热虚实。若不辨寒热虚实妄用补药,容易“火上加油”。

多多益善。很多人认为“多吃补药,有病治病,无病强身”,其实是不科学的。食用任何滋补食品都要适可而止,否则可能有损健康。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;大量食用热性补品,可能导致内火过旺,口舌生疮。

无病乱补。无病乱补,既增加开支,又害自身。身体状况良好,则以预防疾病为由,胡乱在饮食中添加过多高脂高热量的食物,会增加血液中的胆固醇含量,易诱发心脑血管疾病。所以进补一定要根据自己的身体状况,“缺什么,补什么”才能事半功倍。

凡补必肉。动物食物无疑是补品中的良剂,不仅有较高的营养,且味美可口。但肉类不易消化吸收,对胃肠功能已减退的老年人不宜,而且肉类消化过程中的某些“副产品”,是心脑血管病、癌症等的病因。饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。

冬季如何正确进补

膳食纤维多摄入。由于生活水平提高了,平时并不缺美味食品的摄入,冬天天冷运动少,胃肠消化能力会降低,同时个人的体重也会增加,会出现便秘现象,平时可多吃一些水果、蔬菜、豆类等,通过这些食物补充膳食纤维,促进胃肠蠕动。

适度进补控体重。对于那些夏天呆在空调房里,并没有食欲不振、体重下降的人来说,冬季进补体重很容易就会超标。合适的体重对于身体健康来说意义重大,因此冬季进补要适度。

进食肉蛋要适量。很多人在冬季讲究进补,但是吃太多的肉会给消化和代谢器官增加负担。适量进食肉、蛋类食物,少吃肥肉,选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉是明智的选择。

食宜温热少寒凉。冬天不宜吃过凉的食物,尤其是直接食用从冰箱取出的食物,进食以温热为宜,避免胃肠道不适。

提醒大家,只有在体内无邪气或者邪气较少的情况下才可以适当进补。此外,冬季进补最好在中医师的指导下,根据个人的病情和体质特点来选择进补的药物和方式。

据新华网

