

冬至进补的 5 项注意



12月21日迎来冬至节气,冬至,俗称冬节、长至节、亚岁等,标志着即将进入寒冷时节。中医传统医学有个很重要的核心思想,就是天人相应,天人合一,有“春生夏长,秋收冬藏”的说法,认为一年中冬天阳气潜藏、阴气盛极,万物活动趋向休止,正是保养精神、收藏精气的好时机。

三九补一冬,来年无病痛,专家表示,冬季进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发,为来年的身体健康打好基础。因此,冬至适宜进补,使人体恢复阴阳平衡的状态,从而达到保健养生的目的。那么人们在进补的时候要注意什么事项呢?专家进行了详细介绍。

A 冬季不能胡乱进补

专家表示,冬季进补,要注意以下方面:

1.进补有针对,戒乱进补。中医认为,阴平阳秘,精神乃治,阴阳平衡就能维持正常的生理状态,机体就处于健康状态。阴阳失调疾病就会发生。所以在补益当中或滋阴、或壮阳、或阴阳双补,以达到阴阳平衡的目的。人们在进补之前首先需要了解自己属于何种体质,有目的地选择食物进补。如果没有特殊症状,一般来讲,中年人以补益脾胃为主,老年人以补益肾气为主。但具体到个人,又有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血阴阳两虚等情况的不同,最好在有经验的医生指导下判定。

2.重视补脾,补而戒腻。中医认为,脾胃为后天之本。“有胃气则生,无胃气则死”,脾胃功能正常,饮食水谷才能化生水谷精微物质滋养身体。“脾主运化”“脾喜燥恶湿”,滋腻厚味之补品,容易伤及脾胃,影响脾胃的运化功能。所以脾胃虚弱的患者,首先是要健脾养胃,否则服用再多的补品也无济于事。因此,冬令进补不要过于滋腻厚味,以易于消化为准则。

3.气血双补,补而戒偏。中医认为,气与血、阴与阳虽然是互相对立的两个方面,但是又互为生长。冬令进补时也要注意兼顾气血阴阳,不可一味偏补,防止过偏反而引发它疾,讲究阴阳平衡。例如,“参有余则是火”,过多的服用红参则可能出现牙龈出血上火的现象。

4.体虚进补,外感戒补。中医有“急则治其标,缓则治其本”的治疗原则,当体虚的身体在突然外感风寒湿邪,有感冒、咳嗽、泄泻、发热等外感病症时,不宜进补,这时应该治疗急性疾病,驱邪为主,以免滋补之品留邪为寇,后患无穷。

5.合理进补,勿凭贵贱。一些人以为补品越贵越好,不惜花高价买燕窝、鱼翅、冬虫夏草之类的保健食品和补药。“缺什么,补什么”,是进补的基本原则。如冬虫夏草味甘,性平,能补肾壮阳,补肺平喘,止血化痰。所以它主要是适合用于肾虚阳痿,遗精,头昏耳鸣,肺虚或肺肾两虚者,不是任何人都适合的。对于补药,不要以补品价格贵贱分高低,关键是要根据自己的实际情况、自己的体质选择相应补品,尤其是老年群体,则更应以实用为滋补原则。

B 当季进补药膳推荐

专家向大家推荐几个冬季进补药膳的做法。

羊肉山药汤

制作方法:1.将羊肉剁成小块,胡萝卜切滚刀块,山药去皮切滚刀块后泡水;将羊肉小块入冷水锅中,余烫去浮沫儿后捞出。2.另起锅加入开水,下入余烫过的羊肉和葱段、姜片、料酒及花椒数粒。大火烧开后小火慢煲40分钟,加山药、胡萝卜和少量盐,继续煲15分钟,最后加入枸杞,煮5分钟后起锅,撒上少许胡椒粉即可。

功效:羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,冬天吃羊肉既能抵御风寒又可滋补身体;枸杞可补肾益精,养肝明目,补血安神,生津止渴,润肺止咳。山药具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。

羊肉与萝卜汤

制作方法:将羊肉与萝卜同煮,然后去掉萝卜(即用以除去羊肉的膻腥味),加入苡蓉15克,巴戟天15克,枸杞子15克同煮。

功效:食羊肉饮汤,有兴阳温运之功效。适合于阳气不足的老年人。

滋补老鸭汤

制作方法:1.老鸭洗净,大火烫煮5分钟,使血沫出尽。2.将整只老鸭放入专用汤煲中,放入火腿片、笋干丝、大葱白、厚姜片,调入黄酒。3.大火将汤煲烧开,调至小火,煲4个小时。4.老鸭煲好后,拣出已煮烂的葱姜,调入盐即可。

功效:鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化。所含B族维生素和维生素E较其他肉类多;能有效抵抗肺气病、神经炎和多种炎症,还能抗衰老。

小贴士

饮食方面,深冬季节应遵循“滋阴防燥”“温肾平阳”“虚则补之,寒则温之”的原则,冬季进补应顺应自然,注意养阳,以滋补为主。冬天气候干燥,可以通过食疗达到滋阴润燥的作用,银耳、百合、梨子、萝卜均是冬季滋阴润燥佳品。

在膳食中应多吃温性、热性、特别是温补肾阳的食物进行调理,以提高机体的耐寒能力。冬季“食补”,应供给富含蛋白质、维生素和易于消

化的食物。狗肉和羊肉是老人冬季滋补佳品。体质虚弱的老年人,冬季常常食用炖母鸡、瘦肉、蹄筋,常饮牛奶、豆浆等,可增强体质。

中年人身负重任,不注意休息,易导致气血耗伤,故冬季补益以养气血为主,可食黄芪、当归等。老年人肾气渐衰,肝肾不足,故冬季补益以补益肝肾为主,可选枸杞子、何首乌、杜仲等。

据新华网

熬梨汤真能润肺止咳吗?教你冬日巧吃梨

秋冬季,天气干燥,虽然开着加湿器,很多人晚上睡觉还是会因为喉咙干燥而干咳醒来。去逛超市的时候,新鲜的梨子上市了,许多妈妈就在想:要不要买点梨、煮点冰糖雪梨汤给孩子喝,有润肺止咳的功效。电视里也有好多节目说秋冬吃梨的好处,比如润肺止咳、化痰止咳等。吃梨真的这么好吗?

梨的水分大 产生润肺止咳的感觉

梨子中85%都是水分,口味爽脆,酸甜适口,所以,梨作为补充水分的解渴水果,效果很好。所以梨确实是含水量较高的水果,确实能够为我们的身体补充水分,缓解因为干燥导致的咳嗽。不过,虽然在很多广告中,我们经常看到梨能“润肺止咳”的说法,但是,目前还没有这方面的正规科学研究。

当然,由于梨子中水分多,吃梨子对于补充水分的确有好处,也能缓解因为干燥引发的嗓子不舒服、咳嗽等症状。特别是有咽炎的朋友,吃梨后的确能够使嗓子舒坦不少。喝下用梨子熬成的梨汤,感觉喉咙舒畅,也并不是因为梨子中有何特殊的成分,同样,是因为补充了水分的结果。其实,多喝点水也有同样的效果。不过,虽然梨子和梨汤并没有传说中的止咳效果,但也不妨

碍我们享受它的美味。

梨是凉性的,不能生吃? 跟自身肠胃情况有关

不过,也有人说,体质虚寒、腹部冷痛者不宜生吃梨,因为梨性寒,生吃会肚子痛、导致腹泻,尤其是女孩子千万不能生吃。其实这种说法有点杞人忧天了。之所以有些人吃完梨会觉得不舒服,可能有两个方面的原因。

一方面,可能是因为梨的膳食纤维。吃梨的时候,很多人会感觉到有些品种的梨,果肉中仿佛有硬渣,口感比较粗糙,有些人消化不好,会觉得不舒服。但其实他们都是膳食纤维。

另一方面,可能是因为温度低。天气冷了,吃凉的水果,有些人肠胃接受不了天冷的温度,也会不舒服。

如果你有肠胃不好、容易腹泻等问题,吃生的冷的梨子会觉得不舒服,甚至会出现胃痛等不适现象,可以考虑少吃或者将梨加热煮汤水之后再吃。但是,只要自己肠胃没有问题,生吃、凉吃也都没有问题。

白梨、绿梨、黄梨…… 哪个更营养?

超市里的梨也是种类多样,有白色

的梨,还有绿色的梨,甚至还有黄棕色的,它们营养差别大吗?买哪个更好呢?其实不同颜色、不同形状的梨,它们只是品种不同罢了,虽然口感会有差异,但是,整体影响差别不大,想要买哪个,就看你喜欢吃哪种了。

梨子的种类繁多,比如,有果皮粗糙的沙梨,有通体光滑的雪梨,有个大汁多的鸭梨,还有娇俏可人的贡梨。虽然梨子有这么多的品种,不过,从平均来看,梨子大家族有自己共同的营养特点。

大家都知道,维生素A对于维持正常视力十分重要。如果缺乏维生素A,会出现到了黄昏时就不清楚东西的情况,这种症状就叫做“夜盲症”。梨子中胡萝卜素含量比较丰富,而胡萝卜素可以在人体内转化成维生素A。梨子还含有丰富的维生素B2,它能促使皮肤、指甲、毛发的正常生长,预防和消除口角炎。

如何吃梨更健康? 梨糖分大不建议多吃

有很多人说要每天早晚各吃一个梨,说这样吃才更健康,真的需要这样吗?其实没有必要。首先,在水果家族中,梨子并没有十分突出的营养优势,它只能算是一个中等偏下的水平。而且,梨子个头大、体重大,吃两个梨子,小一点的也有200—300

克,大点的就一斤多了,比较占肚子,加上糖分多,对健康其实反而不是很好。而且早、晚都只吃梨子,显然也不符合我国膳食指南推荐的食物多样和适量原则。

1.跟其他水果一起换着吃,混着吃。我国膳食指南建议大家要注意饮食多样性,争取每周吃的蔬菜水果至少有10种。尤其是非常喜欢吃梨的朋友,水果不能只吃梨,可以跟苹果、冬枣、柿子、葡萄等混合,每种水果吃一点。

2.吃梨要适量。成年人每天建议吃200—350克的新鲜水果。不同品种的梨,个头大小、单个重量差异很大。水果吃过量了,也容易有糖分过量、能量过剩的问题,不要吃太多就好。

据人民网

