

6 种“暖身料”，让你温暖过冬



要想舒服过冬，除了做好保暖工作外，还可以从吃“辣”入手。辣椒、洋葱等辣味食物特别适合冬季养生，家里餐桌上该备好这些天然“好医生”。营养科专家为你推荐一份“辣味食物清单”，从成分、功效、吃法等多方面解读，教你健康吃辣。

辣椒促进新陈代谢

冬天吃辣椒能促进新陈代谢，有

助暖身，对受寒导致的腹痛、腹泻有缓解作用；还可以促进消化液分泌，增进食欲，手脚发凉、容易贫血的人可以适当多吃。

吃辣要量力而行，不能吃辣的人，在炒菜中加点红辣椒或青辣椒丝、剁辣椒即可。冬天过于干燥，嗜辣的人也别大量吃，吃辣汤火锅、毛血旺等，一个月别超过三次。有胃溃疡、痔疮等疾病的人要慎吃辣椒。

白萝卜促消化

白萝卜是冬天的当家菜，“萝卜白菜保平安”这句民谚有一定的道理。冬天是感冒的高发季，萝卜具有止咳化痰的作用，有助缓解感冒症状；白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动等作用。

需要提醒的是，孩子和胃肠功能较差的人，要避免生吃白萝卜，否则容易肠胃不适。

洋葱提高免疫力

冬天需要增强免疫力，以免细菌乘虚而入。洋葱含有多种有益健康的化学物质，能提高免疫系统的功能，还具有很强的杀菌能力，对链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等都有抑制作用。还对神经、心血管等系统有保护作用，能降低胆固醇，增加血管弹性，预防血管硬化。

洋葱生吃或熟食皆可，既可以作为一道菜里的主角，也可甘当配角。比如，用切碎的生洋葱拌牛肉、猪头肉、大拌菜，或者与鸡蛋、肉类等炒着吃，或者在酸汤牛肉等菜肴里做点缀，都是不错的吃法。

胡椒暖胃

冬天来一碗羊肉汤，放一些胡椒，让

胃部从里到外都暖暖的。胡椒性味辛热，温中散寒止痛的作用较强。其中，白胡椒相对更辛辣，温脾健胃功能更强，适合肠胃虚寒、经常在冬季腹痛的人食用。

黑胡椒温补脾胃的作用明显，而且更适用于对肉食进行调味，比如黑胡椒牛排、铁板牛柳等。胡椒热性高，每次别超过1克。

生姜祛寒排汗

姜有很好的祛风寒作用，一碗红糖姜茶就能缓解冬天常见的风寒感冒症状。

做菜的时候放一两片姜既能提味，又有健康好处。此外，姜汤、姜茶也不错。需要注意的是，生姜皮最好不要去掉，可保持生姜药性的平衡。口、眼、鼻、皮肤干燥，心烦易怒，睡眠不好的人要少吃姜。

大蒜抗病毒

冬天是流感病毒肆虐的季节。研究表明，大蒜所含的多种化学成分（如大蒜素）有抑菌抗病毒作用。大蒜中的活性成分比较“怕热”，一旦遇到高温，抑菌抗病毒作用就会大打折扣。

需要提醒的是，大蒜素对肠胃有一定的刺激作用，生吃过多大蒜，易引起急性胃炎，长期过量食用还容易造成眼部不适。对于肠胃功能不好的人来说，每天最好别超过1瓣；肠胃好的人，最好每天2~3瓣。

（本报综合）

8 种食物清肠排毒

肠胃，是人体消化系统的一部分，因此，肠胃对人体健康非常重要。说起来，肠道保健其实就是一些很简单却很有效的小招数，一杯水，足以让你受益终生。除了水可以清理肠道之外，还有其他方式，一起来了解下。

清肠能手之一：糙米

糙米含丰富的蛋白质、纤维素（是白米的两倍）、矿物质、铁质及维生素 B1、B2、B3，能有效提高人体免疫力，净化血管，促进新陈代谢和血液循环，帮助消化及清理肠胃，为肠道输送源源不断的能量。研究显示，长期进食糙米有助将毒素排出体外，此外它还能平衡血糖、防止尿酸过高、预防便秘和肠癌。

清肠能手之二：木瓜

木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜素可帮助分解脂肪，减轻肠胃的工作量。木瓜中的果胶成分还有清理肠胃的功能，不过，木瓜要在吃完饭 1-2 小时后再吃，吃饱后立即吃，只会加重胃部负担。

清肠能手之三：酸奶

酸奶除了有丰富的钙质外，还能调理肠胃内细菌平衡，净化肠胃，刺激肠胃蠕动，防止便秘，减少肠胃疾病发生。但要注意的是，酸奶饮料或者乳酸饮料是被稀释后的饮料，效果没有较稠的酸奶好。

清肠能手之四：菠菜

菠菜能清理人体肠胃里的热毒，防治便秘，使人容光焕发。菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定。菠菜丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症。菠菜还含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞繁殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，防止大脑老化。

清肠能手之五：木耳

木耳具有补气活血、凉血

滋润的作用，能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外，起到清胃涤肠的作用。黑木耳对体内难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有溶解作用，对胆结石、肾结石等也有化解功能。

清肠能手之六：海带

中医专家指出，海带属于碱性食物，富含的碘可促进血液中三酸甘油酯的代谢。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能清除附着在血管壁上的胆固醇，使胆固醇保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质，有助于排除毒素物质，阻止人体吸收铅、镉等重金属，排除体内放射性元素，同时有助于治疗动脉硬化，并可防止便秘和肠癌的发生。

清肠能手之七：苹果

国外有句谚语：“一日一苹果，医生远离我”。它对于健康最显而易见的效果是：促进肠道排毒——所含有的半乳糖醛酸、果胶，将肠道中的毒素降至最低；其中的可溶性纤维素，有效增加了宿便的排出能力，让你告别“小腹婆”，保证肠道循环正常运转。

苹果皮中含有很多丰富的抗氧化活性物质，能降低肠道老化的速度。因此，苹果最好带皮吃哦！

清肠能手之八：花生

有调查研究表明：花生对于强健肠道有很好的效果。这是因为花生入脾经，有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。而且，其中独有的植酸、植物固醇等特殊物质，也会增加肠道的韧性，使抵抗外界侵扰的能力不断增强。

健康专家指出，每日吃 5~6 粒水煮花生，就能强健肠道，因为水煮花生的营养并不会被破坏，吃得安全、便于吸收，是白领为肠龄“瘦身”的最佳选择。

（本报综合）

天冷了,别忘了给情绪“保暖”

冬季来临，一些人会变得情绪低落、慵懒乏力、嗜睡和贪食、对所有事情都兴趣降低。一旦冰雪融化、大地回春，他们的这些症状又会逐渐消失，情绪和精力也恢复了正常。这种现象称为“冬季抑郁症”，又称“季节性情绪失调症”，是指因天气的变化而产生的一种忧郁症。

冬季抑郁症的发病无明显的遗传因素。它的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，特别是被称为情绪稳定剂的神经递质——“5-羟色胺”的合成减少，造成情绪与精神状态紊乱。

冬季抑郁症最爱五类人：青年女性和 50 岁以上的中老年女性；性格内向、敏感、感情脆弱的人；恰巧在冬季遭遇心理应激事件没有得到及时的宣泄和疏导的人；在室内工作尤其是体质较弱和极少参加体育锻炼的脑力劳动者；以及生活和饮食不规律的人。

冬季抑郁症患者每到冬季，因为气候寒冷，阳光微弱，景物萧瑟的情景，就会感到精神上有股无形的压力，整天陷于郁郁寡欢的情绪之中，忧郁沉闷，注意力不能集中，

工作效率降低，贪睡多梦，睡眠质量差，无精打采。这些人的食欲往往较差或贪食，总喜欢吃淀粉和碳水化合物食物，还喜欢将自己关在屋里，不愿外出社交，对什么都不感兴趣。

专家提示，身体保暖的同时，别忘了给情绪也“保暖”。通过一些小手段，可以有效避免冬季抑郁情绪的困扰。

即便现在天比较冷，白天也应常开窗户，使室内空气流通。上班族可利用午休时间，到户外在空气新鲜、阳光充足的地方散步和倒走，这样能对脚掌起到刺激与按摩的作用，使大脑的左右半球交替产生兴奋和抑制。

可以经常听轻松愉快的音乐，参加一些能振奋精神的文体活动。多与朋友谈心聊天或读些健康向上的书籍，以活跃自己的情绪和思维。

注意加强营养，改善饮食结构，适当多吃一些高热量、有健脑作用的食物以及蔬菜水果，如肉类、蛋类、豆类、香蕉、柑橘、巧克力、咖啡和绿茶都是很好的“情绪补充品”。

生活要有规律，按时作息，提高睡眠质量。此外，可有意识地穿着一些颜色明快的衣服，如红色、黄色和白色都是不错的选择。

（据《北京晨报》）



咱中国多红火

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善