



养

雾霾天气润肺吃什么？

为什么防雾霾要润肺？专家表示，霾中包含着一些有害物质可能通过呼吸道入肺。中医认为，白色入肺，白色食物对肺有保养功效。以下几种食物，在冬季食用，不仅能够止咳润肺，还能让你保持神清气爽的好状态。

雪梨：润肺清燥。雪梨：味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸，维生素B1、B2，维生素C，胡萝卜素等，有润肺清燥、止咳化痰之功效。药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒，确有润肺清燥、止咳化痰、养血生津的作用。如果脾胃虚寒，建议煮着吃更好。

山药：健脾护肺。山药：含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。它含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”，对肺和人体具有特殊的保健作用。

莲藕：滋补清肺。莲藕：莲肥大的地下茎，微甜而脆，可生食也可做菜。它的根根叶叶，花须果实，都可滋补入药。清肺原理：熟莲藕性味甘、温、无毒，可以补心生血，健胃开脾，滋养强壮，莲藕汤利小便，清热润肺。

银耳：滋阴润肺。银耳：味甘、淡，性平，无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠、滋阴润肺的作用。能增强人体免疫力，又可增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。此外，银耳富有天然植物性胶质，有良好的润肤食品。

罗汉果茶：清咽利肺。罗汉果茶：被人们誉为“神仙果”，是清咽利肺、止咳化痰的首选，雾霾天喝罗汉果茶对预防相



关疾病均有帮助。果实营养价值很高，含丰富的维生素C以及葡萄糖、蛋白质、脂类等。以果入药，味甘、性凉，有清热、解毒、润肺、益肝、生津等12种以上的保健功效。

百合：清肺润肺。百合：有润肺、养肺、止咳、养血安神的作。除含有淀粉、蛋白质、钙、磷、铁等营养素外，还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些生物碱成分具有养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。可做成百合银耳粥，注意要选用新鲜百合而非干的，这样的清肺效果最佳。

豆浆：减轻肺的负担。豆浆：营养非常丰富，不同种类的豆磨成的豆浆还有相应的独特益处。豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B1、B2和烟酸以及铁、钙等矿物质。除了易吸收外，里头所含的麦氨酸还可防止支气管炎平滑肌痉挛，从而缓解支气管炎，减轻肺的负担。

白萝卜：滋补又清肺。白萝卜：根茎类蔬菜，含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、莱菔甙等，生食熟食都可以。白萝卜中的芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化，增强食欲和止咳化痰的作用。可做奶炖萝卜汤。在葱姜

加清水后，将稍炸过的萝卜块和牛奶放入同炖，烂后放盐即可，既滋补又清肺。

猪血：解毒润肠。食物简介：猪血中含有丰富的血浆蛋白。清肺原理：在人体经胃酸和消化系统分解后，可以产生解毒和润肠的功能。它会让不利于身体的有害物质统统消除。

木耳：排尘润肺活血。木耳：具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养容等功效与作用。木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，并具有防治缺铁性贫血的功效。木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。

冬瓜：润肺化痰。冬瓜，《滇南本草》中曾说：“冬瓜润肺消热痰，止咳嗽，治痰吼，气喘。”因此，尤其是在夏季风热咳嗽和肺热咳嗽，咳痰黄稠之人，食之最宜。此外，冬瓜子性味甘凉，能润肺化痰清热，也是中医治疗痰热咳嗽常用之品。

蘑菇：消食清神。蘑菇：性味甘平，消食，清神，平肝阳，主治消化不良，高血压。蘑菇可以提高肺脏的抗毒能力，可以很好地养肺滋阴的功效，以抗击毒素。榛蘑含有人体必需的多种氨基酸和维生素，经常食用可加强肌体免疫力，益智开心，益气不饥，延年轻身等作用。

冬日小贴士：冬季雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素尤其是维他命A生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，因此还可适时补充一些维生素A，多吃富含维生素A和β-胡萝卜素的食物，如动物的肝、蛋黄，乳制品等。

生



师道

二〇一七年第二期

茶