



生

养

冬季养生首选 红色食物

一般来说,红色食物都富含天然铁质,还富含充足的蛋白质和优质维生素、矿物质和植物化学物,具有维护身体健康、提高身体免疫力、抗氧化、抗微生物的作用,从而能增强人体的抗寒力。

红色食物有两类,一类是蔬菜水果,一类是含血红素的肉食品和肉制品。

红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、红薯、红辣椒等,这些蔬菜中含有番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素,还含有丰富的维生素、铁、多种氨基酸等营养成分,它们都具有抗氧化作用,同时还能降血脂,预防心脑血管疾病。红色水果有红枣、山楂、石榴等,这些水果中富含钙和铁,多食可提高身体的御寒能力。

此外,像牛肉、羊肉也是这个季节适宜吃的食物。从中医角度来说,牛羊肉性温而不燥,具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效,因此冬季适当吃些牛羊肉,可以缓解这些症状,既可以御寒,又有很好的滋补作用。

红色蔬果在视觉上也能给人刺激,让人胃口大开,精神振奋,所以,红色食物也是抑郁症患者的首选。常吃的樱桃、大枣、红枣、红豆等都是贫血患者的天然良药,也适合女性经期失血后的滋补。

鸡蛋这种最常见的食材,你会煮吗?

鸡蛋营养丰富价格便宜,是很多家庭餐桌上的常客。煮鸡蛋看起来好像是一件很简单的事情,但实际上也是有讲究的,比如下面这几个小细节,你有注意过吗?

1. 不要用碗或灶台边缘敲破鸡蛋

不要用碗或灶台边缘敲破鸡蛋,而应该选择干

净的灶台台面等平面(而非碗边)敲破鸡蛋,可以防止碎蛋壳落入碗中,造成污染,同时也避免了捞碎蛋壳带出蛋液造成浪费。

2. 煮荷包蛋时加点醋

煮荷包蛋时,只需在热水(不烧开)中加少许醋(注意不是加盐),煮3-4分钟后,即可将鸡蛋捞出,这样煮出的荷包蛋口感更嫩。

3. 煎蛋饼前不要使劲搅蛋液

使劲搅蛋液煎出的蛋饼口感偏硬。搅蛋液不需要用太大力气,如果搅时加点水或奶油,煎出的蛋饼不容易糊锅,还松软可口。

4. 炒鸡蛋不要开大火

大火快炒很容易将鸡蛋炒糊,并且导致其口感发硬。炒鸡蛋最好用中低档火轻轻翻炒,这样炒出的鸡蛋就不会老,口感也更柔滑。

白萝卜有什么营养价值? 哪些人不能吃?

都说冬吃萝卜夏吃姜,随着冬天的到来,萝卜成为很多餐桌上的必备食材,不过萝卜虽好,也要懂得吃才好。

为什么秋冬适合吃白萝卜?

萝卜本名是莱菔,古时候就有人选择其治病,在《本草经疏》就有记载,“服用莱菔根,可以下气消谷,可以利大小便、去邪热气”。

萝卜虽然是一种很廉价的蔬菜,但是营养价值非常高,富含维生素以及包括锌元素在内的多种微量元素,可以增强身体抵抗力;富含芥子油,可以促进肠胃蠕动,达到消食顺气的效果;在萝卜中还有膳食纤维可以促进身体的新陈代谢。另外,萝卜中含有木脂素,可以提高巨噬细胞的活性,减少病毒对细胞的伤害。

之所以冬天适合吃萝卜,咱们不妨从中医角度看。冬天室内干燥,皮肤处于收缩状态,会导致阳气相对亢盛,引起内热、消化不良以及气机郁滞的症状,适量吃萝卜可以

帮助消散内热,还能消积导滞。

白萝卜也并非人人都适合吃

冬天吃萝卜虽然有很多好处,但是并非人人适合,有些人群还需要注意:

首先,气虚体质的人不适合吃白萝卜,气虚人群需要滋养补气,而萝卜属凉性食物,其主要作用在行气去火,气虚人群行气太多会导致气血耗损,会加重病情;

其次,腹泻人群不适合吃萝卜,萝卜本身就是凉性食物,可以促进胃肠道蠕动,腹泻患者吃萝卜会导致病情更加严重;

另外,吃中药时也不适合吃萝卜,萝卜会导致药性减弱,还可能引起副作用。

疑惑:为什么白萝卜吃多了会排气?

虽说冬天吃白萝卜对健康有很大好处,但是吃白萝卜也有一点让人困扰,那就是吃多了会放屁。这是为什么呢?

吃萝卜放屁是因为其有行气下气的效果,可以促使肠胃内的气体通过肛门排出,缓解腹胀现象;另一方面,萝卜的主要成分是淀粉酶,可以达到疏通理气效果,吃多了会导致放屁现象。

当然,在日常还有一些食物也像白萝卜一样会引起排气。

——大豆类

黄豆、青豆等都属于这类食物,其主要营养成分是植物蛋白质以及膳食纤维,都是容易产气的营养物,因此吃过之后也会导致排气增多;

——十字花科蔬菜

西兰花、花椰菜以及卷心菜都属于十字花科蔬菜,含有蜜三糖,这种复合糖较难被人体吸收,在肠道内会分解会产生气体导致胀气。

如果想要通过食用萝卜下火,首先需要了解自己体质是否适合,当然萝卜的做法也有很多种,可以凉拌吃,也可以做成汤喝,大家可以根据自己口味选择。

(根据 39 健康网资料整理)



师道

二〇二〇年第十二期

萃

云