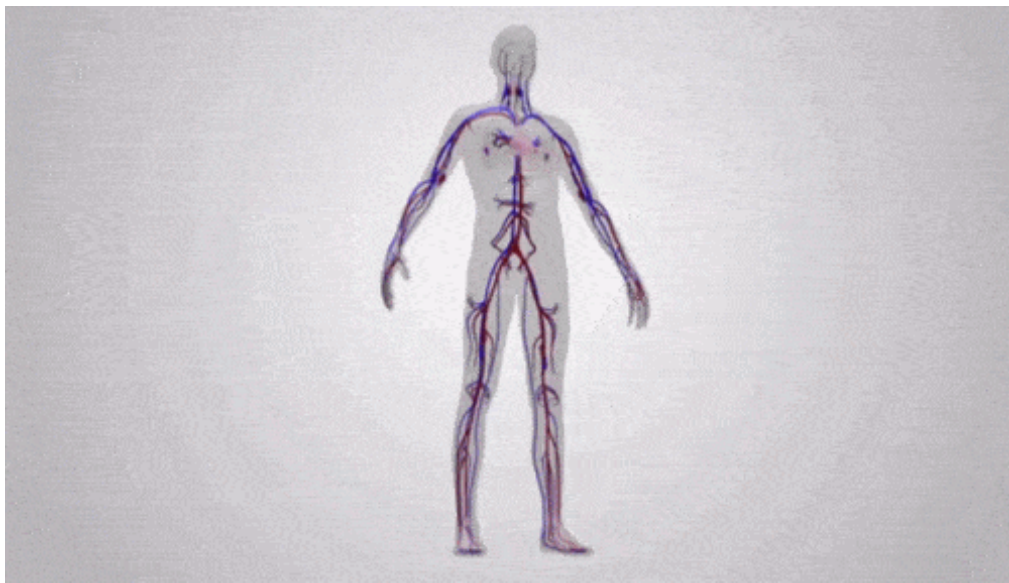


为什么中医说冬天吃点‘凉’更养生

在寒冷的冬日,热乎乎的炖菜、油炸食品、麻辣火锅、羊肉汤等辛辣、高热量食物频繁登上人们的餐桌。但从养生角度讲,冬日不必完全追求温热进补,适当吃点‘凉’也对身体有益。综合多位专家观点,告诉你冬天怎么‘凉’养身体。



为什么冬天要吃点‘凉’

浙江省人民医院中医科主任周倩茹表示,冬季是收藏的季节,人体阳气内敛,新陈代谢减慢,再加上人们穿得多、住得暖、户外活动少,体内积热不能适当散发,再过食辛辣、油腻食物,易耗伤津液,导致胃肺火盛,严重者甚至出现‘火盛三焦’现象,表现为口干舌燥、面红耳赤、心烦易怒、大便干燥等。此外,还可能出现发热、头痛、咳嗽、咽炎、扁桃体炎、口腔

溃疡等疾病。

这时候适当吃些‘冷’食,可起到降火作用,帮助身体排出多余热量。肠胃健康者可选择凉性食物、凉菜、凉开水等。在身体能接受的前提下,适当饮用一些凉开水,有预防感冒、咽喉炎的功效,尤其是早晨起床时喝,有助增强肝脏解毒能力和肾脏排泄能力,又可防治便秘。

首都保健营养美食学会会长王旭峰表示,低温烹饪(温度控制在100℃以下)不仅可有效减少维生素等营养成分的损失,保留食物的原汁原味,还能减少烹饪油烟。

冷却至30℃左右的凉开水最适于饮用。由于国人体质的特殊性,过凉的冰镇食品应少吃,老人、小孩和消化功能较弱的人仍建议多吃温热软烂的食物。

冬天吃‘凉’有3个原则

养生应讲究均衡进补,冬季食冷也不宜过度,要注意合理搭配、适量食用等。

冷食不能太寒凉

建议选择温和的凉性食物,如萝卜、冬瓜、白菜、绿豆、雪梨、百合、马蹄等。适当吃点凉菜也是不错的选择,如拍黄瓜、凉拌木耳等,既爽口又增加食欲。

搭配温性食物

适当搭配温性食物,以平衡寒热,比如牛肉属于温性,与白萝卜一起炖,效果就很好。

控制食用量

食冷要适量,且每个人体质不



同,对食物的适应性也不同。冬季过食辛温、热辣食物导致燥咳者,可用冷食平衡一下;体质较弱、胃肠欠

佳,平时喝冷水、吃凉饭易腹泻,或一碰凉水就四肢冰凉的人则需谨慎选择。

除了吃,冬天这几件事也得‘凉’点

寒冷使细胞分裂慢,新陈代谢也慢,所以衰老来得晚,寿命自然长。浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任任菁菁表示,冬季‘低温养生’,涉及吃、穿、住、用和运动的方方面面。

住

白天室温以皮肤感觉微凉但不产生‘鸡皮疙瘩’为宜,尤其注意不要使室内外温差过大。除借助空调等设备调温外,在室内多摆放花草也有降低温度的作用,可选择芦荟、吊兰、常青藤等。

夜间睡眠时,体温、血压较低,呼

吸与脉搏减慢,基础代谢变缓,正是‘低温养生’的好时机。建议将晚间室温控制在15.5℃~19.4℃,将有助于人们进入深睡眠。

用

冷水温度刺激可使人体在短时间内经历从热到冷,再从冷到热的过程,促使血管迅速收缩和扩张,进而起到锻炼血管的效果。可根据自身体质,酌情选择用冷水洗脸、擦身等,如果患有高血压、心脏病等基础疾病,提前咨询医生是否适合。

动

研究显示,如果能使体温低于正

常值1℃~2℃,可降低人体代谢率,机体耗氧量也会减少,有益健康。人的体温虽然不能随意降低或升高,但可以借助一些特殊的锻炼达到目的,如瑜伽、普拉提、太极拳等慢速运动,不会带来太大身体负担,但运动过程中要注意补水,以凉白开为宜。

提醒:抵抗力低下、胃肠功能较差、体质怕冷的人还是应当保暖为主,以防身体受冷后出现感冒、冻伤、上吐下泻等不适。

(来源:‘生命时报’微信公众号《为什么中医说冬天吃点‘凉’更养生》)

火锅这么吃更健康



选择清淡锅底



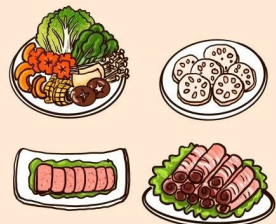
建议选清水锅、番茄锅、菌汤锅、三鲜锅。

调配健康蘸料



推荐几种低热量小料,可以根据个人口味自由搭配:
香葱、蒜泥、小米辣、酱油、海鲜汁、醋。

掌握涮菜顺序



先吃蔬菜、菌类、豆制品、鱼虾蟹等水产品,再吃牛羊肉和主食。

控制总能量摄入



红薯片、土豆片、山药片、藕片等蔬菜拼盘中的‘老朋友’,淀粉含量很高,要按照主食来对待。

搭配低糖常温饮品



尽量选择常温白开水、淡茶水或低糖柠檬水、绿豆汤等。

(来源:‘健康中国’微信公众号《火锅这么吃更健康》)