



多吃御寒食物 提高抗冻能力

寒冷的冬天,除了加强体育锻炼,多穿衣服外,日常如能多吃一些御寒食物,可以提高机体的抗寒能力。生活中常见的御寒食物有:

肉类

以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉的御寒效果较好。它们含蛋白质、碳水化合物及脂肪高,有益肾壮阳、温中暖下、补气活血之效。吃这些肉可使阳虚之体代谢加快,内分泌功能增强,从而达到御寒作用。

我们称以下食物为核心食物,这类食物有很高的营养价值,并包含所有食物类别,是瘦身的常用食品。这些食品能

量较低,不会让脂肪堆积。它们应该成为你食谱里的主要成分。其他所有食品还可以吃。但是一定要限量。

蔬菜

包括:新鲜的、罐装的(无佐料、脂肪、糖等其他添加剂)蔬菜番茄酱。

解释:蔬菜类不能和非核心类食物合并(比如油炸的蔬菜和豆类,油浸蔬菜、糖渍的蔬菜等都不是核心类食物),蔬菜汁不属于核心食物。

根茎类:医学研究人员发现,人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无

机盐,这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

辛辣食物:辣椒含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒含胡椒碱。

含碘食物:海带、紫菜、海盐、发菜、海蜇、蛤蜊、大白菜、菠菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。

甲状腺激素具有生热效应,它能加速体内(除脑、腺、子宫外)绝大多数组织细胞的氧化过程,增加产热,使基础代谢率增高,皮肤血液循环加强,抗冷御寒。

含铁高的食物:美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现,人体血液中缺

铁也怕冷。

贫血的妇女体温较正常血色素的妇女低0.7℃,产热量少13%,当增加铁质摄入后,其耐寒能力明显增强。因此,怕冷的妇女可有意识地增加含铁量高的食物摄入,如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。

水果

包括:新鲜的、罐装的(非糖水)水果。

解释:如果是罐装的必须是水或纯果汁(非糖水)浸泡的,浸泡汁水不可以食用;干果(杏干、桃干、香蕉干等)不算核心食物;果汁不是核心食物。

过冬暖胃佳肴

准妈妈食品

冬季准妈妈应以温热性的食品为主。适于冬季吃的水果:苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、桔子等;适于冬季吃的动物性食品有猪肉、牛羊肉、鸡肉、鱼、虾等。

特别推荐,豆制品是冬季菜肴有很好的原料,如豆腐干与红烧肉同煮,内酯豆腐做肉羹或鱼羹,白菜猪肉豆腐煲等,都是适合准妈妈冬季的营养

佳肴。

味道宜厚重

冬天的食物应以熟食为主,以煲菜类、烩菜类、炖菜类或汤菜等为佳。不宜多吃生冷的食物,生冷的食物不易消化,脾胃虚寒的准妈妈尤要注意。

另外,冬季热量散发较快,用勾芡的方法可以使菜肴的温度不会降得太快,如羹糊类菜肴。冬季菜肴宜味道厚重,与夏季菜肴清淡的特点明显不同。

早餐慎食四类食物



冬季气候寒冷,阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响,机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此,合理地调整饮食,保证人体必需营养素的充足,提高人的耐寒能力和免疫功能等抵抗力是十分必要的。

成语“饥不择食”是说人饿的时候,食欲强烈。但是如果抓到什么吃什么,急于填饱肚子对健康是非常有害的,也有些人为了减肥,为了方便,早晨起床吃些水果,喝点饮料就打发掉,孰

不知给自己的胃带来了很大的灾难。因为有些食物在清晨是不能吃的,在这里小编还要提醒大家,以下四种食物要特别注意。

一、含高脂肪的肉

特别是油炸食品。

二、薯条

它对体来说绝对是毒药,特别是那些用土豆泥做的薯条,它基本上是碳水化合物、脂肪和人工食品添加剂的混合物,通常加入添加剂只是为了增强味感,使薯条更可口。

三、棒棒糖

内含多种食品添加剂使这种高热食物吃起来很让人上瘾。

四、香肠

由猪油、皮下脂肪和占总量40%的肉皮制成,而且各种食品添加剂“助纣为虐”帮助它们欺骗我们的眼睛。

佳饮——泰山原浆啤酒

啤酒中含有酒花素等成分,有强心、镇静等功效,能促进血液循环加快,改善末梢血管的供血状况,可起到防治冻疮的作用。

很多人错误地认为,啤酒只是夏季消暑解渴的清凉饮料,冬季不宜饮用。殊不知,啤酒也是寒冷冬季宴席餐桌上的美味佳品。

冬季气候寒冷干燥,气温易变,是旧病容易复发的季节。随着天气的转冷,人们的食欲逐渐提高,但是人体内营养成分却流失较快,容易肠胃虚寒。此时应少辛增酸以养肝气。必需及时补充体内水分,补充维生素、氨基酸、蛋白质等人体所需的微量元素,而泰山原浆啤酒的特殊酿造方式,丰富的营养正好弥补了冬季人体所缺失的物质。

如今,时值浅冬,山东35地市的泰山原浆啤酒仍热销,引领当地啤酒消费新时

尚。在各大酒店,泰山原浆啤酒配火锅,配各种特色菜、家常菜、配羊汤等,深得饕客们的喜爱。

泰山原浆啤酒是直接取自啤酒发酵罐中的100%全麦啤酒原液,不过过滤,酒体自然浑

浊。口感醇厚,富含大量酵母,内含17种氨基酸、蛋白质和多种维生素,最大限度的保留了各种营养物质,补充初冬季节容易缺失的人体营养物质。泰山原浆啤酒天凉不冷藏,呵护肠胃,补充营养更健康!

一年四季这样畅饮,其乐无穷!

闻名世界的啤酒国——德国,有1500多种啤酒,口味营养各有特色。

每个德国人每年更是要喝下130多升啤酒,他们会在每个季节喝不同的啤酒,他们的这种做法与中医倡导的季节养生颇有相似。

春季万物复苏,秋季硕果累累喝“白”啤酒,黑啤酒在德国非常盛行,也是德国人啤酒的养生之道。德国“白啤”已经成为欧美最热门的啤酒,被欧美国家奉为“钻石啤酒”的“白啤”就是原浆啤酒。

泰山啤酒出产的泰山原浆啤酒,就是由常驻泰山啤酒的德国酿造专家——卢特哈德先生,指导酿造而成。采用的是:中国独有的、来自世界著名啤酒酵母中心德国科隆Laboratus的上面发酵酵母和德国最先进的“上面酿造”法。这是德国酿造“白”啤的方法。“上面发酵”啤酒的特点是:啤酒香味幽香浓郁,泡沫洁白细腻、杀口、醇厚的愉悦口感,酒液浓度稳健、富含大量营养物质。

由低香麦芽制成且口味浓郁的黑啤酒,除含有一定量的低分子糖和氨基酸外,还含有多种维生素,被称为“黑牛奶”。

夏季酷暑难耐,小麦啤酒最为盛行。

冬季是一个浪漫而又热闹的季节,德国人更注重驱寒,所以常喝“黑”啤酒和“白”啤酒的混合酒。

