

## 5种美食 补脑御寒

就人体自身的机能来说,天冷时身体各个器官的代谢缓慢,运作速度缓慢。若没有加强日常的锻炼,一般处理强度大的工作后就易感疲惫。给大家推荐5种美食,让大家又能御寒又能补脑,以此提高冬日工作效率。

**芝麻。**将芝麻捣烂,加入少量白糖冲开水喝,或买芝麻糊、芝麻饼干等制品,早晚各吃一次,7日为一疗程,5-6个疗程后,可收到较好的补脑健脑效果。

**核桃。**因其富含不饱和脂肪酸,被公认为中国传统的健脑益智食品,每日2-3个核桃为宜,持之以恒,方可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。但不能过食,过食会出现大便干燥、鼻出血等情况。

**葵花籽。**丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素以及维生素E,使葵花籽有一定的补脑健脑作用。实践证明:喜食葵花籽的人,不仅皮肤红润,细嫩,而且大脑思维敏捷,记忆力强,言谈有条不紊。

**海带。**海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功效,海带等海藻类食物中的碘类物质,更是大脑中不可缺少的。此外,海带富含钾元素,冬天多吃能御寒。

**牛奶。**牛奶是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12、维生素D的极佳来源,这些营养素可为大脑提供所需的多种营养。而且冬季是最佳存储能量的季节,多喝牛奶可以保暖。



## 餐后巧去脂

- 1.吃得油腻:来杯芹菜汁;
- 2.火锅过后:喝瓶酸奶;
- 3.烧烤之后:吃根香蕉;
- 4.吃完方便面:吃个水果;
- 5.正餐过后:喝杯大麦茶;
- 6.吃蟹:饮生姜红糖水。



### ◆养生饮食方略

# 不同人群冬季该咋吃

老年人宜清淡,应多摄取含蛋氨酸较多的食物

冬季养生的基本原则为“藏”,很重要的一点是“养肾防寒”。在饮食方面,冬季应当遵循“秋冬养阴”,“无扰乎阳”的原则,适宜用滋阴潜阳、热量较高的膳食,包括肉类、蛋类、鱼类及豆制品等;人怕冷与其体内缺乏矿物质和维生素有关,因此应注意补充矿物质和维生素;寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物,如芝麻、葵花籽、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

老年人怎样合理饮食。老年人在饮食方面宜多样、清淡、温熟软。饮食摄入多样,才能营养全面,还可以经常吃点莲子、淮山药、藕粉、菱角、核桃、黑豆等补脾胃的食物;食物要少油腻;每日食用油控制在25g,盐5g;

### ○美食推荐

## 多吃红色食物增强免疫力

红色食物最适宜在寒冷的冬季使用,多吃红色食物防感冒,一般来说,红色食物都富含天然铁质。并且它们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。因此,冬季常吃红色食物,不仅有御寒的作用,还能防治感冒。同时,红色食物在视觉上也能给人

细嚼慢咽有助于消化吸收;不要吃生冷食物,以免损伤脾胃,但也不宜太过温热。

**推荐食谱:党参鲫鱼汤。**原料:鲫鱼1000克,党参20克,料酒、精盐、葱、姜、草果、陈皮、桂皮、生抽、鸡汤各适量。制法:党参、草果、陈皮、桂皮、姜洗净,装纱布袋扎口。将鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏,洗净,下油锅稍煎。锅中注入鸡汤,加入药包、葱、料酒、盐,煮至鱼肉熟烂,拣去葱、药包,调好口味即成。功效:此汤有扶脾养胃、补中益气、健身强体的作用。适用于慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等症。

冬季养生男女有别。男子以精为本,应节欲保精。平时要注意防寒保暖、戒烟限酒。在药补方面,吃一点人参、黄芪、白

术、山药、甘草、蜂蜜等可以补气,鹿茸、巴戟天、杜仲、菟丝子等能够补阳。食补方面,鸡肉、羊肉、海参、虾等,适量食用可益精填髓、强身健体,葱、姜、蒜、枣、花生、狗肉、羊肉等辛甘温热食物,能够助阳气、祛散阴寒。

**推荐食谱:枸杞红枣粥。**原料:枸杞子15克,红枣9枚,粳米75克。制法:开锅后放入枸杞子、红枣、粳米,炖煮至红枣烂熟即成。功效:可以做夜宵或早餐食用,能宁心安神,通心肾。

女子以阴血为本,阴血的充盈和畅达是维持经、孕、产、乳的基本条件。女性月经期宜进食中正平和、清淡而易于消化、寒温适中的食物,不宜食用辛辣香燥、生冷酸涩之物。经血量多属实热者,可适当吃点清热降

火、凉血止血的食物,如莲藕、生地、芦笋等。阴血不足的人,可适当吃点大枣、桂圆、莲子、栗子、核桃、葡萄干等以调补阴血,或吃点鸡、鸭、鱼、肉类、乳类、羊肝、猪肾等血肉有情之品,以益气养血。

**推荐食谱:黄芪炖乌鸡。**原料:黄芪50克,乌骨鸡1000克,葱10克,姜10克。制法:清洗干净,放入沸水锅中焯一下,捞出洗净;将黄芪洗净,放入乌骨鸡腹中,放入沙锅,注入鸡汤,放入料酒、盐、葱段、姜片,用小火炖至乌鸡肉烂入味即成。功效:黄芪炖乌鸡,有补脾益气、养阴益血的功效。榆次民间用这种传统保健食品治疗月经不调、白带过多、月经痛、血虚头晕等妇科疾病。黄芪,性味甘、微温,入脾、肺经。乌鸡,性味甘、平,入肝、肾经。

## 冬季养生 多吃“四冬”



冬季气候寒冷,人们多选择羊肉、牛肉、栗子等食物进补,虽然这些食物御寒效果好,但也使得冬季饮食偏重高热、高脂,再加上冬天空气干燥,人体活动量相对不足,非常容易造成体内积热,这个时候,千万别忘了冬日“四冬”。

冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动、消除积食,降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。冬笋不但可与肉、禽、海鲜等荤料一起烹调,也可辅以食用菌、绿叶类素菜同炒,还可以单独成菜,但因冬笋含草酸较多,结石和痛风患者应少吃,并在食用前将其焯一下,除去草酸。

香菇又名冬菇,是人们冬天常吃的食用菌。香菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。香菇无论干鲜,与其他荤素食品搭配,为主、为辅,都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群,尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益,所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

冬瓜利尿消肿、清热解毒,对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜水分多而热量低,还有很多营养成分可以防止体内脂肪堆积,有消肥降脂功效,冬瓜宜与鸡肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调,其食疗效果更好。

冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等,能有效保护肝脏,保护心血管。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食,胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。

# 三大健脾养胃食谱

健脾养胃,健脾养胃吃什么呢?健脾养胃的食物有哪些呢?哪些药膳有助健脾养胃呢?下面就来了解一下健脾养胃的三大食谱。

**红参苓术炖牛腱。**红参、云苓8克、白术3克、牛腱150克、姜片适量。将牛腱洗净切片,再与洗净的药材一起放进炖盅内,加清水300毫升,隔水炖2小时即成。

**营养分析:**红参味甘微苦性平,能大补元气、补脾益肺、生津安神,凡气血津液不足之症皆可应用。云苓味甘淡性平,健脾利水,宁心安神。白术味甘微苦,性温,健脾燥湿、利水、

安胎。牛腱性平味甘,能补中益气。

**适用人群:**脾胃虚弱所致的胃脘胀痛、腹痛泄泻、食欲不振者;病后体弱、营养不良者。

**扁豆苡米炖鸡脚。**鸡脚100克、扁豆10克、苡仁10克、云苓6克、生姜1片。将鸡脚去衣洗净飞水,再与洗净的药材一起放进炖盅内,加清水300毫升,隔水炖2小时调味后服用。

**营养分析:**扁豆味甘性温,补脾而不腻,性温而不燥;苡米味甘淡,性平,而强筋骨之效以鸡脚为最。

**适用人群:**因脾虚湿重所致之胃肠炎而见大便

泄泻者尤佳。

**红参石斛竹丝鸡。**红参3克、石斛3克、竹丝鸡150克、姜片适量。将竹丝鸡去毛洗净切块,再与洗净的药材放进炖盅内,加清水300毫升,武火隔水炖2小时即可。

**营养分析:**红参能大补元气、补脾益肺,生津安神。石斛味甘性平,养胃阴、生津液、滋肾阴、润肺补脾除虚热。乌鸡治虚劳、消渴、滑泄、下利、崩中带下等症。

**适用人群:**气阴两虚之人而见神疲乏力、虚劳烦热、口干舌燥、失眠多梦、崩中带下等症。