

# 冬至后进补, 先看清自己体质

## 专家: 补要适可而止, 多吃当季果蔬更重要

冬至过后, 民间有说法是开始进补的最佳时机。在济南, 不少药房最近也纷纷开展起膏节, 引导市民冬季进补。专家建议, 进补前最好先看清自己的体质, 切忌盲目跟风进补。

本报记者 万兵

### 冬至后进补从中医医讲都有科学道理

冬至是一年中最短、黑夜最长的一天, 冬至前后也被很多人看作是最佳的进补时期。“从中医上讲, 冬天阳气藏于里, 不发散于外, 阳气说白了就是能量, 进补的东西最终转化为能量, 保证人体不被外界的阴寒之气伤害。”省千佛山医院中医科主任医师宋鲁成说。

从西医上说, 冬至前后进补也有根据。宋鲁成介绍, 冬天天气冷, 为了减少热量散失, 人体的血液主要分布在体内, 不像夏天那样分布在皮肤和四肢。因此内脏的机能相应增强, 这个时候吃些有营养的东西, 也较容易被吸收。

在寒冬腊月进补, 也有必要

性。“冬伤于寒, 春必病温。”宋鲁成说, 这句话的意思就是如果冬天人受到寒气侵袭, 那么到了来年春天或者夏天时, 就很容易被外来的病毒感染, 引发一些胃肠疾病等。反过来, 冬天进补, 多吃些温热的东西, 可以帮助人抵御严寒, 来年春夏也能免于被伤害。

在进补时, 各种温热类的食物都可以用来补充能量。比如当归就可以用来补血, 核桃类的坚果也是温补的好食材。“但这些都是就一般情况而言, 是否进补, 如何进补还要看个人体质。”宋鲁成说。比如有的人火气本来就旺, 或者本身患有高血压、高血脂等, 就不大适合进补。

这时候需要补, 但也要因人而异



进补也不意味着胡吃海喝。据了解, 北方和南方在进补上并不一样。北方更喜欢热补, 吃一些牛羊肉, 而南方一些不太寒冷的地区, 进补时则倾向于选择鸭肉、鱼肉等性凉的食材。

“一方水土养一方人, 作为北方人来说最好还是吃北方应季的水果、蔬菜。”宋鲁成说。比如南方有些水果性凉, 吃了还容易上火, 而一些反季的水果如甜瓜、西瓜等也是凉性的, 并不适合北方人在寒冬大量食用。

此外, 最近不少药房纷纷开展膏节, 阿胶更被很多人视为滋补圣品。但实际上, 以阿胶来

说, 它比较适合生活条件差, 营养状况不好以及贫血的女性食用, 对很多人并不适合。

一些膏方在制作时, 加入了大量的糖和胶类, 因此也不适合胃肠功能不好的人吃。“对气血流动不好的人来说, 会进一步增加血液黏稠度, 如果一定要食用也要加入一些益气、活血的药。”宋鲁成建议。

总之, 冬至前后的确是比较适合进补的时期, 但具体到个人情况还会有所不同。有进补打算的人, 一定要事先对自己的体质有一个清晰的了解, 然后再选择合适的进补方式。



### 107岁还常坐飞机 长寿经人人可用

北京有对非常有名的老夫妇, 丈夫秦含章, 107岁, 是中国食品工业协会白酒专业协会名誉会长, 业界称其为“酒界泰斗”。妻子索颖, 93岁, 是著名营养学专家, 中华医学会北京营养师学会副主任。

两人年龄加起来正好是两百岁, 别看这么大的年纪。让人吃惊的是, 夫妻俩每年要乘坐十几次飞机, 体检结果是身体各项指标正常。高龄又健康, 夫妇俩的身体真是令人羡慕。当记者走近老人, 发现他们的养生其实很简单, 简单到我们每个人都可以复制。

他们的长寿经为六大秘诀, 号称秘诀, 其实很简单, 不论家庭条件好坏都可以做到。关注逸周末微信公众号(qilyizhoumo), 可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像, 再点击“查看历史消息”, 还可以看到以前发送的所有内容哦。

### 一周天气

## 本周天气以晴为主, 气温逐渐回升

本报济南12月27日讯(记者 任磊磊) 未来一周, 我们将跨入2016年, 据省气象台预报, 在这7天里, 我省以晴天为主, 气温呈逐渐回升趋势, 全周风力都不大, 在这种天气条件下, 不利于霾的驱散。

具体天气情况如下:  
28日白天, 全省天气多云转晴。最低气温: 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃左右, 其他地区-3℃左右。  
28日夜间到29日白天, 全省天

气晴转多云。最低气温: 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-4℃左右, 其他地区-2℃左右。  
29日夜间到30日白天, 全省天气多云间阴。最低气温: 鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-3℃左

右, 其他地区0℃左右。  
31日(周四), 全省天气晴到少云。  
2016年1月1-2日(周五-周六), 全省天气晴间多云。3日(周日), 全省天气晴转多云。

# 红薯粉条真香 土豆全粉健康



冬天来了, 想想一锅热腾腾的白菜炖粉条是多么的香。粉条好吃, 但更要注重健康营养。近一段时间有关粉条的质量问题被消费者广泛关注。码帮第一时间捕捉到这个消息后立即出动, 将目前市面上最纯正的红薯粉皮、粉条等产品挖掘出来, 用和厂家直接对接的方式把这些纯正无添加的红薯、马铃薯制品搬上百姓餐桌, 让老百姓这个冬天吃上放心粉条!

### 营养红薯, 健康蔬菜称冠军

红薯又称甘薯、番薯、山芋等, 民间俗称地瓜。《本草纲目》等古代文献记载, 红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”等功效, 可使人“长寿少疾”。(《金薯传习录》); “甘薯可治六疾: 一治痢疾下血, 二治酒积热泻, 三治湿热带痢, 四治遗精淋浊, 五治血虚乱经, 六治小儿疳积”。从古至今都被誉为“医食珍品”。

世界卫生组织(WHO)经过3年的研究和评选, 红薯被列为13种最健康蔬菜食品的冠军。专家表示, 红薯不但营养均衡, 而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等作用。其中又以紫薯为最佳, 它不但含有普通红薯的营养成分, 还富含硒元素、花青素和铁元素。可作为各种糕点、冷饮、休闲食品的主料或配料。紫薯从茎尖嫩叶到薯块, 均具有一定食用价值和保健功能。

红薯块根中含有淀粉、糖分及蛋白



希森有机紫薯全粉350g/包 市场价60元 码帮价35元

质、油脂、纤维素、半纤维素、果胶等, 其营养成分除脂肪外, 蛋白质、碳水化合物等含量都比大米、面粉高, 且红薯中蛋白质组成比较合理, 必需氨基酸含量高, 特别是粮谷类食品中比较缺乏的赖氨酸在红薯中含量较高。此外红薯中含有丰富的维生素, 其淀粉也很容易被人体吸收。红薯块根具有活性成分, 有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥、美容等功效, 有“长寿食品”美誉。

### 多种做法, 香甜好薯科学吃

红薯这么有营养, 在吃法上有什么讲究呢。一般家庭食用都是以蒸、煮、熬粥为主。其实红薯的全面营养利用还远不仅仅这些。将红薯清洗、去皮、漂洗、蒸熟、制泥以及烘干、粉碎, 在植物细胞基本不被破坏的情况下, 加工出甘薯薯泥和甘薯全粉。另外老百姓常吃的红薯粉条也是将红薯营养最大化利用的健康好食品。红薯全粉与薯泥包含了新鲜甘薯中除薯皮以外的全部干物质和营养成分, 如淀粉、蛋白质、多糖、脂肪、纤维、维生素、矿物质等, 具有很高的营养保健价值。

柳絮天然红薯粉条和红薯全粉, 经先进工艺加工而成, 完整保留了红薯的全部营养成分, 含有丰富的淀粉、膳食纤维、维生素及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等。红薯粉条可以制作十几种家常菜品。如白菜炖粉条、粉条山药排骨羹; 可炒、可炖、可焖锅。红薯全粉可以制作家常烘焙、饮料、蒸煮类食品, 比如做汤圆、馒头、红薯面包、红薯饼干、红薯豆奶。

### 方便美味, 配方马铃薯全粉

而另一种健康食品马铃薯全粉是以



柳絮天然红薯粉条500g/包 市场价15元 码帮价9元

干物质含量高的优质马铃薯为原料, 经过一系列工序加工而成的含水率在10%以下的粉状物。它是一种低脂肪、低糖分, 能最大程度保留维生素和矿物质、钾、铁等营养成分的马铃薯制品, 被营养学家称之为“十全十美的食物”。由于其能够较长时间地保存且保持了新鲜马铃薯的营养和风味, 便于制作各种食品。

马铃薯全粉可方便地用于成年人和儿童的早餐、午餐或晚餐。马铃薯全粉富含提供能量的碳水化合物, 但却不含有任何脂肪。食用150克土豆, 能提供45%的每日需要摄入的维生素C; 21%每日需摄入的钾; 3克纤维; 仅100卡热量。作为蔬菜, 马铃薯全粉有助于实现每日最低食用5次蔬菜和水果的最低目标。对多种癌症以及心血管病、糖尿病等都有比较理想的预防和抑制作用。

### 家常易做食谱

粉条家庭常备, 做法似乎不难, 但好吃还要细心对待。今天我们来介绍两道粉条为主的菜品, 一道酸爽, 一道浓香。想学的可以试做一下。

#### 酸辣粉>>

主料: 红薯粉  
辅料: 青菜、油炸花生、白芝麻、豆瓣酱、鸡汤  
调料: 盐、香菜、蒜泥、醋、香料等  
1. 用温水将红薯粉浸泡半小时, 浸泡好的红薯粉放锅里煮至熟软, 煮好的红薯粉放凉水泡一会捞出放碗里, 青菜洗净后放开水里焯水, 把焯好水的青菜捞出放粉上面。  
2. 锅里放油, 加入辣椒粉、豆瓣酱慢慢火煸出红油, 加入鸡汤烧开后加入花椒粉、盐、美极鲜、十三香、醋、鸡精调味。  
3. 将调好的酸辣鸡汤淋在红薯粉上, 然后加入炒好的白芝麻、炸好的花生米、蒜泥和香菜即可。

#### 蚂蚁上树>>

主料: 粉条、肉末  
辅料: 青椒、胡萝卜  
调料: 盐、豆瓣酱、鸡精、香油、葱姜末  
1. 准备步骤: 粉条要用冷水泡, 软即可, 捞出来, 一定要提前泡提前焯干, 不然容易粘锅。胡萝卜青椒切末, 葱姜切末。  
2. 炒一汤匙红油豆瓣酱, 一定要小火, 搅拌均匀, 炒到提起铲子油是红色的即可。  
3. 肉末放进去炒到分散发白, 放一茶匙糖, 放胡萝卜和葱姜末, 再兑水, 不要多, 刚好到肉末边缘, 然后放入粉条。  
4. 煮一下, 水快干了, 用铲子翻动收汁, 放青椒、鸡精、香油, 关火。青椒会自己闷熟的, 别担心。

#### 购买方式>>

在线购买: 码帮商城 <http://mabang.qjwb.com.cn>  
现场购买: 码帮会员中心(每周六9:00-17:00经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼, 如走楼梯请到4楼)乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车(向东40米)  
客服电话: 0531-85196828 85196137  
码帮商城官方QQ群: 343348973