



# 立冬之后如何进补? 记住这“6个三”美味又滋补

11月7日立冬。立冬后,薄薄流渐聚,滴滴翠澈平,水始为冰。叶尽空枝在,轻白驻寒条,地就封冻了。此时,月明无叶树,霜滑有风枝,早起烟霜白,初寒鸟雀愁,就到晨鸡唱晚,煮茶烧栗兴,早晚复围炉,休养生息的时候了。中国人有“立冬补冬”的养生习惯。立冬之后如何进补,是养生的关键!记住养生秘籍中的“6个三”要诀,让你整个冬天不生病!

## ●三肉: 羊肉,御寒温胃

传统中国饮食文化认为羊肉性温热可温胃御寒,适合在立冬之后吃,羊肉的脂肪与胆固醇的含量也要比猪肉和牛肉少得多,是冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。

## ●三肉: 鸽子肉,补肾壮体

俗语说“一鸽胜九鸡”,小小鸽子蕴含丰富营养,有壮体补肾、调整血糖、健脑补神、降低血压、养颜美容等功效,且易于消化,非常适合立冬之后吃。在一年中最最寒冷的时候喝碗护肝补肾、益气补血的鸽子汤,可使人容光焕发、精力旺盛。

## ●三肉: 鱼肉,健脑益智

冬季虽然是吃肉的好时机,但并不是每个人都适宜吃燥热的肉类,这时营养均衡,脂肪含量极低的鱼肉就非常适合立冬之后大吃特吃。其蛋白质约为猪肉的两倍,而且是优质蛋白,人体吸收率更高。其次,鱼肉拥有益智、健脑的作用。

## ●三茶: 黑茶,降压降脂

黑茶对降血脂降血压有神奇的功效,黑茶中的茶多糖是黑茶发挥保健作用的主要因素。还有提高免疫力的功能,以及强大的抗血凝的作用。立冬之后多喝点黑茶对身体十分好。

## ●三茶: 红茶,流感预防

立冬之后,流感多发,这时可以喝点红茶抵御流感,这时直接用红茶漱口或者泡茶来喝可以有效预防流感。古老中医认为,红茶性甘温和,拥有较多的蛋白质和糖,能够增强人体的抗寒能力,还可以去油腻。

## ●三茶: 乌龙茶,润肤防燥

立冬以后,嘴唇干燥脱皮是比较显而易见的身体反应之一,而乌龙茶不寒不热,能够有效润喉、生津、润肤、清除体内

积热。所以,这个时节多喝点乌龙茶可以缓解各种肌肤干裂。

## ●三酸: 柠檬,凉身降火

柠檬比其他水果更酸、更苦,主要是其中所含的有机酸比其他水果要高出十几倍。有机酸是维生素C的常客,立冬之后用柠檬泡水喝,能预防皮肤干燥和上火。

## ●三酸: 酸枣,安眠安神

酸枣在中药房是作为一味中药来使用的。古老中医文化认为,酸枣味甘酸,性平,具有宁心、安神、养肝、敛汗的作用。如果你休息不佳,易疲劳,可以吃点酸枣或泡水喝,酸枣对治疗心烦、多梦、神经衰弱也有比较好的抑制作用。

## ●三酸: 酸梅,滋肝补肝

立冬之后,很多人会发现自己肝火较旺,酸梅就特别适合这些人吃,滋养肝脏,有助脾胃消化,提高抵抗力。酸梅用来煮汤、炖肉都可以。

## ●三粥: 红枣芝麻粥,养肾补肾

立冬后天气寒冷,有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。推荐喝红枣黑芝麻粥,能迅速温暖身体,也助于体内微循环,尤其适合手脚冰凉或便秘者。

## ●三粥: 腊八粥,补血养胃

冬季养生粥之中最出名的就是腊八粥了,在冬季的时候,喝腊八粥不但是能帮助孕妇补铁,老年人吃了助消化,还能让女性补血。

## ●三粥: 小米麦仁粥,补虚安神

冬天很多人都有胃寒不适的问题,这时候喝点小米麦仁粥很有好处。小米有很好的安神养胃作用。麦仁含有丰富优质的植物蛋白,少量脂肪、多种矿物质和维生素B,还含有降血压肽等营养物质,有补虚,厚肠胃,强气力的功能。



## ●三果: 梨,化痰止咳

中医认为,梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能,最适宜于冬季发热和内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉疼,大便燥结症较为适宜。立冬之后每天吃上一到两个梨可有效缓解冬燥。

## ●三果: 苹果,解渴生津

俗话说,“一天一苹果,医生远离我”。苹果,具有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效,被称为心血管的健康保护神。除含有较多的胡萝卜素、维生素B和C外,还含有较多的镁,能使人皮肤健美、红润、光泽。

## ●三果: 猕猴桃,维C之王

猕猴桃被誉为“维C之王”,维生素C的含量极高。丰富的膳食纤维能够促进心脏健康、帮助消化。猕猴桃性酸,味甘寒,还具有生津润燥,解热除烦的功效。

## ●三蔬: 芹菜,祛痰降压

中医认为,芹菜性凉,平肝健胃,味甘辛无毒,多食,促进胃液分泌,增进食欲,并有祛痰、降血压作用。

## ●三蔬: 菜花,补维生素

每200克新鲜菜花,可为成年人提供一天饮食所需的维生素A75%以上。其维生素C的含量更为突出,每100克可达80毫克,比我们冬天常见的大白菜、黄豆芽菜高3~4倍,比柑橘高两倍。

## ●三蔬: 莴笋,有助消化

莴笋中含的大量的钾,其中的维生素还有利于促进排尿,维持水平衡,对高血压和心脏病患者有很大的裨益。