

# 这8种食物最适合冬季滋补

俗话说:冬令进补,春天打虎。寒冷的冬季,除了保暖至关重要,适量进补、合理膳食尤其关键,只有提高体质增加抵抗力后,才能真正安全度过冬季。

冬季是一个滋补的好时段,冬天天寒地冻的,吃些什么能滋补身体,暖胃散寒?小编为大家盘点最适合冬季滋补的各类食物。

## 【第一菜:莲藕】

寒冬时节,正是鲜藕应市之时。冬季天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使有害物质排出,十分有益。

**最佳吃法:**七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。



拌或清炒最为合适。

**最好搭配:**黑白木耳。

搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

## 【第一坚果:花生】

中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。

**最佳吃法:**新鲜花生最好连壳煮着吃,煮熟后的花生不仅容易消化吸收,而且可以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健作用。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解,促进血小板新生,可治疗血小板减少和防



治出血性疾病;花生壳有降低血压、调整胆固醇的作用。

**最好搭配:**红枣。

搭配红枣,能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

## 【第一补:山药】

山药不仅有“神仙之食”的美誉,还有“食物药”的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

**最佳吃法:**蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃,营养损失最小。

**最好搭配:**枸杞。



如果不单独吃山药,可以和枸杞搭配来

熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

## 【第一水果:梨】



梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。

冬季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解体燥,生津润肺。

**最佳吃法:**吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对痛风病、风湿病及关节炎有防治功效,同时对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

**最好搭配:**蜂蜜

闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。

## 【第一宴:火锅】



一到冬天,朋友们最喜欢去的餐厅非火锅店莫属!尽管不断有人

告诫我们,火锅吃多了容易上火,火锅里富含嘌呤,火锅热量比较高……但是实际上,火锅确实是冬季滋补的首选。

唯一要注意的是,我们在选择火锅的时候不要选择浓汤或者过于辛辣的麻辣锅底,这样可以避免上火的现象;另外在选择涮菜的时候,一定不要多吃肉类、丸子类,也要选择一些茼蒿、海带这样的素菜,做到荤素搭配,防止热量超标、蛋白质过多的问题。

## 【第一饮:黄酒】



黄酒是世界上古老的酒类之一,含有18种氨基酸,这在

世界营养类酒中是少见的。黄酒还含较高的功能性低聚糖,能

提高免疫力和抗病力,是葡萄酒、啤酒无法比拟的。中医认为,黄酒性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

**最佳饮用方法:**

黄酒温饮,暖胃驱寒。温度以35℃~45℃为佳。

**最好搭配:**乌梅。

秋季讲究饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。

## 【第一粥:百合粥】

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。百合有

润肺止咳、清心安神等功效,成为冬季食用之上品。

**最佳吃法:**煮粥。

百合可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛肉;也可煮粥吃,如百合与糯米制成百合粥,

放上一小勺冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠。

**最好搭配:**杏仁。

杏仁有润肺止咳、清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

## 【第一肉:墨鱼】

关于吃肉,民间一直有“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没腿的”说法。墨鱼营养丰富,每百克肉含蛋白质13克,脂肪仅0.7克,

还含有碳水化合物和维生素A、B族维生素及钙、磷、铁等人体所必需的物质,是一种高蛋白低脂肪滋补食品。

**最佳吃法:**红烧、爆

炒、熘、炖、凉拌,做汤均可,但为防体燥,墨鱼做汤是比较合适的。

**最好搭配:**豆腐。也是养阴生津的食物,一起吃能起到蛋白互补的作用。

(来源:爱美网)

### 相关链接

## 这2种菜冬季要常吃

### 包心菜

其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,其多量维生素C能增强肌体抗癌能力。

### 小白菜

中医认为,小白菜养胃和中,味苦微寒,通畅利胃。小白菜富含维生素C和钙质,还含铁、磷、胡萝卜素和B族维生素等。还有洋白菜,即卷心菜,性味苦平,能益心肾、健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。