



## 冬吃板栗 养胃健脾补肾

在凉飕飕的冬天里,吃着热乎乎、香气扑鼻的糖炒栗子真好。栗子又叫板栗、大栗、毛栗,味道特别香甜。农历十月,有的地方的人们会将栗子挂在通风的地方吹几天,风干以后特别美味,因此也称栗子为“风栗”。

栗有养胃健脾、补肾强筋的功用,适用于肾虚所致的腰膝酸软、舒筋活络等症。《本草纲目》:“栗味甘性温,入脾胃肾经。治肾虚,腰腿无力,能通肾益气,厚肠胃也。”

药师推荐,栗子适用于肾虚所致的腰膝酸软等症,“肾主骨,腰为肾之府”,栗为肾之果,能益肾,又含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素,素有“干果之王”的美誉。脾胃虚寒者、腰腿无力者可多吃栗子熬的汤或粥。



### 栗子鸡

材料:栗子300至400g,鸡1只,冬菇50g,生姜4片。

做法:

1、栗子洗净,晾干。鸡去内脏、尾部,洗净,切成块状。冬菇洗净,浸泡至软。2、热油锅将姜片爆香,放鸡块翻炒,变色后加入栗子、冬菇翻炒片刻。3、加入2碗水武火烧开改文火炖20分钟,放入少量生抽、糖稍煮片刻即可。

功效:补脾补肾。

### 栗红豆冬菇煲猪腱

材料:风栗250g,红豆50g,冬菇30g,猪腱肉400g,生姜3片。

做法:1、风栗洗净,切两半。红豆、冬菇各洗净、浸泡。猪腱肉洗净,切小方块状。与生姜一同放入炖盅。加入清水2500ml(约10碗量)。2、武火滚后改至文火煲2小时。饮时再放入适量盐即可。

功效:养脾健胃,滋阴益气。

# 冬天来了 火锅咋吃才健康

先吃清淡食物,然后再慢慢吃肉类以及其他种类食物

火锅又被一些地方称作是“打边炉”,一到冬天,越来越多的人出外就餐就倾向于火锅。吃的时候有什么养生禁忌呢?不少人喜欢先吃肉再吃菜,最后喝汤,或是将一盘菜一下子全部下到锅里。

营养师表示,为了健康,在吃火锅的时候,应交替进食肉类与蔬菜,而不能先将肉类扫光,最后才吃菜。“肉类和蔬菜交叉着吃不仅不容易感到过分油腻,还可以帮助控制肉类的总量摄入,不然光吃肉很可能一下就吃了好多盘。”吃肉的同时多吃蔬菜瓜果,还可有效促进消化,降低血脂,预防肥胖。

实际上,最正确的吃法是先吃清淡食物,如青菜、豆腐,帮助胃肠打底,然后再循序渐进吃肉类以及其他种类食物。

另外,有些食物不能同时食用,否则会造成中毒。吃火锅时要注意食物的搭配,切不可胡乱添加;而且经常

吃火锅很容易上火,建议不要吃得太多。

### 忌一热当三鲜

表现:热腾腾的美食一夹起来便直往嘴里送,烫得舌头发麻,还大呼过瘾,并美其名曰:“一热当三鲜”。

伤害:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度,太烫的食物会损伤黏膜,而火锅浓汤的温度可高达120℃。本来就有复发性口腔溃疡的人,吃了火锅后容易上火,其口腔溃疡发生机会多出好几倍,或者原有的口腔黏膜炎症状加重。如此反复,还会诱发食道癌变。

### 忌冷热混吃

表现:一口麻辣烫一口冰冻啤酒,是许多人喜欢的火锅吃法,还美其名曰“中和”。

伤害:忽冷忽热,对胃黏膜极不利,易造成胃肠疾病。

建议:吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

### 忌半生不熟

表现:为追求嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。

伤害:这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物进入胃肠从而导致疾病的发生。

建议:吃火锅的时候要肉切薄,多烫,涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。

### 忌火锅汤当“营养汤”

表现:把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

伤害:火锅吃多了易导致高血脂、十二指肠溃疡、口腔溃疡、痔疮等疾病。另外,火锅汤久沸不止、久涮不换,其中的成分会发生一些化学反应,产生有害物质。

建议:一次吃不完剩下的涮料和底汤应倒掉。如果是放在铜锅中过夜,更不能吃,有可能引起铜氧化物急性中毒。

### 忌太过辛辣

表现:有人最喜欢又麻又辣又烫的口味,觉得被辣得大汗淋漓的感觉太过瘾了。

伤害:火锅的辛辣味道最先刺激的是食道,接着迅速通过胃、小肠等,严重刺激胃肠壁黏膜,引起胃酸和胀气,容易引发食道炎、胃炎、腹泻。

建议:又麻又辣的火锅还是少吃为妙;切不可一下子吃得太多,并要尽量把调料调至微辣,少喝火锅辣汤。另外,吃完火锅后要多喝些开水或浓茶,以稀释辣汁,减轻对肠胃的刺激,这样肠胃会舒服一些。

## 冬季嘴干 吃什么好?

到了冬季,我们的肌肤最容易因为缺水而引发皮肤嘴唇干燥等问题。我们除了要补水之外,在我们日常生活中摄入的果蔬食品也可以起到滋润的作用,那吃什么水果有效呢?

苹果。苹果水份营养都丰富,是一种被大家称为天然美容水果。苹果中所含的大量水分和各种保湿因子对皮肤有保湿作用,维生素C能抑制皮肤中黑色素的沉着,常吃苹果可淡化面部雀斑及黄褐斑。此外,苹果中所含的丰富果酸成分可以使毛孔通畅,还有祛痘的作用。

猕猴桃。猕猴桃含有丰富的维生素C与维生素E,不但可以美白肌肤,还能提高肌肤的抗氧化能力,还有效增白皮肤,消除雀斑和暗疮的同时增强皮肤的抗衰老能力。此外猕猴桃还含有大量的可溶性纤维和矿物质,对肌肤都是很有好处。

柑橘。柑橘类的好处非常的多,而且它的清新味道,就够除燥,有提神醒脑的作用了。橘子含有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。它具有生津止咳的作用,用于胃肠燥热之症;有润肺化痰的作用,适于肺热咳嗽之症。



## 生姜配大枣 暖身抗病

生姜和大枣是传统配伍,是一剂暖身养生方。生姜与枣用于许多方剂中,可以增强人体免疫力的抗病能力,还可增加热量,达到暖身养生的功效。

暖身养生强方:姜与枣配伍。生姜性味辛、微温,有发汗解表、温中止呕、散寒止咳的作用。现代医学证实,生姜中含有姜辣素,主要成分是姜酮等物质,有较强的抗氧化自由基作用,促进血管运动中枢及交感神经兴奋,加快血液循环,使全身感到暖和;同时能健胃,促进消化吸收,增强人体抵抗力和增加热量。

大枣性味甘,温,入脾经,有补脾和胃、益气生津、养血安神的功效。常用于中气不足、脾胃虚弱、体倦乏力、食少便溏、血虚萎黄等症。《本草求真》云:“大枣叶甘气温,色赤肉润,为补脾之要药。”民间也有“一日吃三枣,医生不用找”之说。现代医学证实,大枣含大量黄酮类、皂苷类、生物碱类、环磷酸腺苷类等,有较强抗氧化活性及促进胶原蛋白合成、参与组织细胞氧化反应,参与体内物质代谢,增强体质,减轻疲劳作用。

哪些人不宜食用姜枣。需要注意的是,姜枣助阳非人人皆宜。有些慢性病患者,如肝炎、心血管疾病、糖尿病、胃肠道溃疡、肺结核、胆囊炎、肾炎、肺脓肿、痔疮等,要慎用;大枣含糖量高,糖尿病患者要注意;生姜对胃肠道有刺激,胃肠道溃疡病患者要小心。实证以及阴虚火旺、目赤内热、痈疮疔毒等热性病者不宜宜。

# 自制多款冬季“养肝粥”

肝脏是身体重要的排毒器官,肠胃所吸收的有毒物质,都要在肝脏经过解毒程序变为无毒物质,再经过胆汁或尿液排出体外。肝脏长期超负荷工作,太多的身体毒素无法及时排解出去。则会造成四肢乏力、懒言少动,即使吃的不多也会止不住地发胖,造成恶性循环。如果肝气不舒,人的周身气血运行便会紊乱,暴躁易怒,胸胁疼痛。这里我们就来推荐几款“养肝粥”,您不妨试一试。

**芹菜粥。**原料:芹菜150克,粳米100克。做法:将芹菜连根洗净,加水熬煮,取汁与粳米同煮粥服用。功效:上火头痛,眩晕目赤,此病患者以及中老年人常吃些芹菜粥,对调养肝脏,降低血压,减少烦躁有一定好处。

**菠菜粥。**原料:菠菜250克,粳米250克,食盐,味精各适量。做法:将菠菜洗净,在沸水中烫一下,切段;粳米放锅内,加水适量,煎熬至粳米熟时,将菠菜放入粥中,继续

煎熬直至成粥时停火;再放入食盐、味精即成。功效:菠菜粥对因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩、贫血、糖尿病都有较好辅助治疗作用。

**菊花粥。**原料:菊花15克,粳米100克。做法:菊花洗净,粳米淘洗干净,菊花、粳米放锅中,加适量清水,加盖,旺火煮沸,文火熬至成粥即可。功效:该粥散风热,清肝火,降血压。适用于头晕、头痛、目赤、疔疮肿毒、原发性高血压等。

**桑椹粥。**原料:桑椹30克(鲜桑椹用60克),糯米60克,冰糖适量。做法:将桑椹洗净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。功效:该粥可以滋补肝肾,养血明目。适用于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等。

**决明子粥。**原料:决明子10克,大米60克,冰糖少量。做法:先将决明子加水煎煮,取汁适量。然后用其汁和大米同煮,成粥后加入冰糖即



成。功效:该粥清肝,明目,通便。适用于目赤红肿,畏光多泪,高血压、高血脂、习惯性便秘等。

**芥菜粥。**原料:大米,芥菜做法:大米加水煮沸后,加入适量芥菜,煮沸后转文火熬煮成粥。功效:此粥有凉血止血、清肝明目的作用,适合高血压、热淋、小便不利、尿浊、肝热目赤以及女性月经过多,崩漏者食用。

**胡萝卜粥。**原料:大米,胡萝卜。做法:将大米与胡萝卜丝放入水中煮成粥,早、晚

食用。功效:此粥有利于消除烦躁和降低血压,还有助于麻疹患者解表透疹。

**猪肝绿豆粥。**原料:猪肝,大米,绿豆。做法:将绿豆、大米洗净后,放入锅内加水同煮,大火煮沸后再改小火慢熬,熬至八分熟时,将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,熟后加入适量的盐和味精即成。功效:此粥具有补肝养血、清热明目、美容润肤的作用,适合脸色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者经常食用。