

# 冬季,管不住贪吃的嘴? 来点养生小零食吧!

专刊记者 马文杰

如果你不知道冬季该怎么保养,又恰好爱吃零食,那下面这些零食就很适合你了。随着寒冬的气温越来越低,不少朋友都在考虑应该如何养生,尤其是女人们,冬天吃什么既可补血又可滋阴润燥呢?不妨试试下面记者为你推荐了几种补血零食,让你解馋的同时能滋润度过整个冬天。这些小零食在各大超市的散货区都可买到,也可到盛文甘栗、光合农场等零食店购买。

## 核桃

自古以来有“长寿果”的美称。含有油酸,而且90%是不饱和脂肪酸,其中亚油酸、亚麻油酸等是人体细胞生长和更新的重要物质。核桃还含有丰富的B族维生素和胡萝卜素及微量的锰、锌、铜等元素,可保护眼睛和延缓衰老。

## 榛子

榛子果仁含有蛋白质、脂肪、糖类,还含有丰富的胡萝卜素,以及维生素B1、B2、E和钙、磷、铁等微量元素。

## 糖葫芦

酸酸甜甜的糖葫芦既补充营养,又可以开胃。山楂中的维生素和矿物质含量丰富,特别是解脂酶能促进脂肪类食物的消化,健胃消食,有助于调控血脂。但糖葫芦并不是最健康的零食,所以关键是要控制好量,一次最多吃一串,每周最多吃两次。

## 话梅

在医药方面有广泛的用途,有人还用白酒浸泡青梅,密封一个月以后,便成了香醇味美的青梅酒。平时常饮一点青梅酒,可治疗风湿筋骨痛、扭挫伤和腰肌劳损。李时珍在《本草纲目》中写道:“梅,血分之果,健胃、敛肺、温脾、止血涌痰、消肿解毒、生津止渴、治久嗽泻痢”。

## 红薯干

含热量低,且颇具饱腹感,无论是用作主食还是副食,都是一种良好的减肥食品。红薯干虽甜,但每100克红薯含脂肪仅为0.2克,是大米的1/4。因此红薯是低热量、低脂肪食品中的佼佼者。除此之外,红薯还含有均衡的营养成分。如维生素

A、B、C,纤维素以及钾、铁、铜等10余种微量元素,其中纤维素对肠道蠕动能起到良好的刺激作用,促进排泄畅通。

## 腰果

它含有丰富的油脂,可以润肠通便,润肤美容,延缓衰老。

经常食用腰果可以提高机体抗病能力,增进食欲,使体重增加。

腰果味道甘甜,清脆可口,而且营养丰富。富含大量的蛋白质、淀粉、糖、钙、镁、钾、铁和维生素A、B1、B2、B6。适当食用可以帮老年人预防动脉硬化、心血管疾病、脑中风和心脏病,由于有益油脂丰富,因而还可以促进老年人每天顺利排便。

## 松子

具有补肾益气、养血润肠、滑肠通便、润肺止咳等作用。

松子中的脂肪成分主要为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸,有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。因此,老年人常食用松子,有防止因胆固醇增高而引起心血管疾病的作用。另外,松子中含磷较为丰富,对人大脑神经也有益处。它对老年慢性支气管炎、支气

管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者,均有一定的辅助治疗作用。

## 开心果

每天吃上28克开心果,大概是49颗左右,不仅不用担心发胖,还有助于控制体重。这是因为吃饱的感觉通常需要20分钟,吃开心果可以通过剥壳延长食用时间,让人产生饱腹感和满足感,从而帮助减少食量和控制体重。

## 栗子

栗子是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢。保证机体基本营养物质供应,有“铁杆庄稼”、“木本粮食”之称,具有益气健脾,厚补胃肠的作用。

栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质,可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病,有益于人体健康。

栗子含有丰富的维生素C,能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用,可以预防和治疗骨质疏松,腰腿酸软,筋骨疼痛、乏力等,延缓人体衰老,是老年人理想的保健果品。



## 冬季茶道



资料片

专刊记者 马文杰

冬天天寒地冻,万物蛰伏,人体生理功能也减退,阳气渐弱,中医认为:“时届寒冬,万物生机闭藏,人的机体生理活动处于抑制状态。”因而冬天喝点茶是必须的,不仅能够达到养生作用,还可增强人体的抗寒能力,但是我们冬天又该如何去喝茶呢?

中茶茶业的工作人员告诉记者,冬季应该喝普洱茶的熟茶,或者普洱茶老年的生茶,其次就是红茶,这些茶都是温性的,冬季喝对人有好处,特别是一些女性,冬季手脚冰凉,喝红茶可以加一些枸杞和红枣,起到御寒作用。

### 喝红茶预防流感

红茶甘温,可养人体阳气;红茶中含有丰富的蛋白质和

糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力;红茶还可助消化,去油腻。此外,常用红茶漱口或直接饮用还有预防流感的作用,这在冬天也是很有必要的。由于红茶是一种发酵茶,刺激性弱,还特别适合肠胃和身体比较虚弱的人。

### 上火找绿茶帮忙

冬天气候干燥,加上人们喜欢吃油腻、辛辣的食物,上火就成了困扰许多人的健康问题,并带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果。绿茶是未发酵茶,性寒,可清热,因此最能去火、生津止渴、消食化痰,对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用,并且能降血脂、预防血管硬化。因此容易上火、平常爱抽烟喝酒的,还有体形较胖的人,都比较适合饮用绿茶;而肠胃虚寒的人则不宜喝绿茶。

### 口干舌燥喝乌龙

乌龙茶属半发酵茶,介于绿、红茶之间,色泽青褐,因此又得名“青茶”。在味道上,乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香,又有红茶醇厚的滋味,不寒不热,温热适中,因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用,可以让机体适应自然环境的变化。而冬天里室内大多空气干燥,人们容易口干舌燥,嘴唇干裂,这时泡上一杯乌龙茶,可以缓解干燥的苦恼。

### 抑郁不妨品花茶

花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等,是以绿茶为茶坯加入不同香花熏制而成的。一般来说,花茶可以养肝利胆,强健四肢、疏通经脉。以茉莉花茶为例,可以清热解暑、健脾安神,对治疗痢疾和防止胃痛有良

好效果。而金银花茶则可以清热解毒、提神解渴,并对咽喉肿痛等有较为理想的疗效,对预防流感效果亦佳。因此,在这个冬天不妨适当选择花茶,尤其是女性在更年期及经期前后容易心情抑郁,性情烦躁,不妨用喝花茶的方法来消解郁闷。

### 冬季饮茶“六忌”

- 1.忌冲泡过久,防止氧化、受细菌污染。
  - 2.忌饮烫茶,最好56℃以下。
  - 3.忌饮冷茶,冷茶寒滞、聚痰。
  - 4.忌空腹饮茶,茶入肺腑会冷脾胃。
  - 5.忌饭后马上饮茶,茶中的鞣酸会影响消化。
  - 6.忌酒后饮茶,酒后饮茶伤胃。
- 看来喝茶还是有大学问的,怎样去喝茶,我们喝茶人士还得认识清楚。

