

清淡饮食 春季首选



饮食讲
究根据季节的变化来改变，但春季是一个生机的时节，在日常的饮食方面也要有一定的转变，所以春季饮食应以清淡为主。

春天也是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌、特别是病菌开始繁殖，活力增强，容易侵袭人体而致病，所以春天还要摄取足够的多种维生素和矿物质。

防春困多吃黄绿蔬菜

春困是很多人在春季经常出现的情况，在春困的时候经常会让人感到身体疲乏，精神不振。

因此在春天要多吃一些红

黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力有益，应季的野菜如马兰头、枸杞头等都可以提高身体的抵抗力。

肝火旺要饮食清淡

春天很多人经常会出现上火的情况，这主要是因为春季肝火过旺、肝胃不和所造成，比如会出现一些舌红苔黄、口苦咽干、口唇生疮，牙龈肿痛等症状。出现这些情况的患者在饮食上一定要保持清淡，对于那些高温油炸过后的食物一定不能多吃，还有像一些生冷及刺激性的食物也不要多吃。

除了一些不能多吃的食物以外，在日常的饮食中还可以适当配吃些清解里热、滋养肝脏、补脾润肺的食物，如枇杷、梨、薏苡仁、荠菜、菠菜、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、香蕉等。

在茶饮方面，容易上火的人可以多喝一些清热解毒的茶比如菊花茶，里面有菊花、枸杞子、莲子心、胖大海、陈皮、甘草组成，根据中医理论，菊花、枸杞子可以滋补肝肾、养肝明目，用于两目干涩、头昏眼花；菊花有着疏风清热的功效；而其中的胖大海、甘草又可以清宣肺气、清肠通便，用于肺气闭郁、痰热咳嗽、声音嘶哑、热结便秘等；而陈皮为脾肺二经的气分药，可以理气调中、燥湿化痰；莲子心又可以清心安神，所以春天常饮菊花茶可以达到滋养肝脏、补脾润肺、清解里热的作用。

辛甘之品助春阳

春天体内的阳气开始生发，同时中医也认为春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃。

在春天的饮食中，要多吃

些像葱、生姜、韭菜、蒜苗等这类性温味辛的食物，能很好的生发人体阳气的作用。类似的食物还有洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜等，在疏散风寒的同时，又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。

多甜少酸补益脾胃

春天除了要及时的生发阳气之外，保护脾胃也同样重要，因此春天要多吃些甜味食物，少吃酸味食物。因为带有甜味的食物能滋补脾胃，但需要注意的是，这里的“甜味”除了指食物的口感有点甜外，更重要的是要有补益脾胃的作用。在这类食物中，首推山药和大枣。

山药味甘性平、健脾益气，经常食用可提高机体的免疫力，平时容易出现多汗、反复感冒的气虚患者在春季更应该格外注意适度增加山药的摄入量。

俗话说“日食五枣，长生不老”，大枣不仅对脾脏有益处，还能补气养血，尤其适合女性在春天多食用。

对霉变食物格外当心

随着气温的回升，各种细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强经常会侵犯人体而使我们生病。胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天易发作，所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。

春天一定要多吃些可以抗病毒的食物，以此来提高自身免疫功能。在蔬菜中可以多吃些塔菜、芥蓝、西兰花等新

鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果。而像胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭，还要注意冬季腌制的酸菜、咸菜、发芽的土豆、四季豆、霉变甘蔗等这类容易滋生细菌病毒的食品要格外当心。

别让温度伤了食物营养

为吃得更健康，很多家庭在烹调时已经开始控油、控盐了。但很多人不知道，做饭时控制温度和时间，同样可以减少食物的营养流失。

烹调的温度和时间对食物营养影响较大，特别是维生素C等水溶性维生素，一经加热，损失无法避免，且温度越高，时间越长，损失越大。虽然生吃黄瓜、西红柿等果蔬，能摄取更多维生素，但还有很多食物不做熟难以下咽。另外，熟着吃除了让食物口感更好，最重要的是可以清除微生物污染对健康的威胁，在做熟的情况下，尽可能地控制烹调温度和时间，最大限度地保留食物营养，并避免温度过高导致致癌物的产生，有以下三个方法。

●旺火快炒

很多营养素容易在70℃—85℃的温度区间流失，旺火快炒能迅速提高锅内温度，并能加快烹饪速度，减少食物处于高温的时间，从而减少营养流失。旺火快炒的菜色美味香，维生素C损失不可到20%，如果过程中再加醋，更利于维生素C、B1、B2等喜酸怕碱营养素的保存。需要注意的是，锅底不要放太多油，以免温度过高，反而加快营养流失。

●隔水蒸

相对于油炸、快炒来说，蒸、煮、煲、焯的方式锅内温度相对较低，一般为100摄氏度，有助于营养的保留。但这几种方法也有缺陷，煮、煲的过程中，大量营养会溶在水中，如果不连汤喝掉，营养损失较大。焯烫时入锅温度较高，加热时间较短，比冷水下锅的煮和煲营养损失小些，但要注意保持锅内沸腾，放蔬菜应当少量多次，避免锅内温度骤降、焯烫时间延长造成的营养流失。相比之下，水开后，上屉隔水蒸的方式最好，水蒸气温度高于100℃，能缩短加热时间，让食材中绝大部分营养得以保留，且水蒸气带有水分，易于保持食物口感。

●盖上锅盖

菜花、土豆、茄子、豆角、胡萝卜等质地比较坚实的蔬菜，往往不太容易熟，最好盖上锅盖，用焖的方式，提高锅内温度，缩短炒菜用时。实验表明，不盖锅盖比盖上锅盖烧菜，多损失2—3倍的维生素B2及大量维生素C。

还有很多常见的做法，也会让营养大打折扣。比如果蔬买回家后，不及时吃，维生素逐渐损失；多次淘洗大米，造成维生素和矿物质的大量损失等。



绿豆食用宜忌要留意

春季养生很多人都会煲些绿豆汤来喝，那绿豆在食用的时候有些什么注意事项需要留意的呢？下面来了解一下。

●美容效果

绿豆有清洁肌肤的功效。绿豆提取物中的牡砺碱和异牡砺碱，具有卓越的洁净、保湿效果，去除皮脂机能显著，能有效去除皮肤内的不净物，更可彻底除去皮肤深层废物，使皮肤焕发洁净、透明的光彩。绿豆泥浆面膜就是其中的代表。

绿豆有改善干燥皮肤。绿豆特有的保湿成分及矿物质，给皮肤供给充足水分，有效强化皮肤的水分保湿能力，天然多聚糖在肌肤表层形成透明、有弹力的保湿膜，使皮肤润泽、有弹性。最重要的是，绿豆有良好的排毒效果。萃取自绿豆的提取物依然保有绿豆良好的清热排毒功效，对汗疹、粉刺、痘痘等各种皮肤问题效果极佳。

●哪些人不能吃绿豆：

●寒凉体质的人

如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便稀等。这类人吃了绿豆反而会加重症状，甚至引发诸如腹泻、气血停滞引起的关节肌肉酸痛，胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

●老、幼及体质虚弱的人

因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉多，大分子蛋白质需要在酶的作用下，转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人肠胃消化功能较差，很难在短时间内消化掉绿豆蛋白，容易因消化不良导致腹泻；喝冰冻绿豆汤，还容易出现腹胀、腹痛、呕吐等。

●正服用药物者

绿豆有解毒作用，如果服用的药物中含有有机磷、钙、钾等成分，绿豆会与这些成分结合成沉淀物，从而分解药效，影响治疗。

(本版综合稿件)

多吃“维生素”食物赶走坏情绪

●脾气暴躁、喜怒无常

——缺维生素B1

维生素B1被称为精神性的维生素，它对我们的神经组织和精神状态有一定影响。如果人体缺乏维生素B1，就可能让我们变得脾气暴躁、喜怒无常。

所以，平时不要总吃细粮，调剂着吃点粗粮，如燕麦、小米、苦荞、全麦面包等，这些都是富含维生素B1的食物。此外，尽量少喝酒，最好不喝酒，也能减少维生素B1的流失。

●情绪激动、困倦急躁

——缺维生素B6

维生素B6参与色氨酸、糖和雌激素代谢，其中，它对女性的作用尤为明显。特别是月经前口服避孕药的女性，更应该增加维生素B6的摄取，如果摄入不足，就容易情绪激动、困倦和急躁。可是很多人不但没有意识到这些，还因为减肥等种种原因主动放弃了维生素B6的补充。

●反应迟钝

——缺维生素B12

B12负责核酸和氨基酸代谢，同时也管理着人体神经系统的完整性。而且，维生素B12缺乏可能会让你觉得脑子木，甚至

有点反应迟钝。

你不妨先用食物喂饱你的大脑，如多吃点动物的肝脏、红色的肉、蛋、奶等。这都会给大脑提供充足的能量，你也不用再担心大脑是否出问题了。

●心倦疲乏、抑郁不安

——缺维生素C

维生素C具有提高机体免疫力，缓解紧张情绪的作用。生活在现代社会的上班族，容易受到抑郁、灰心丧气、疲乏不安等负面情绪的困扰，多吃含有维生素C的食物能帮助改善精神状态。而且，人们常常强调在考试前多吃含有维生素C丰富的蔬菜水果，也是这个道理。

●心情低落、紧张焦虑

——缺维生素D

维生素D在预防骨质疏松、多种癌症和自身免疫疾病方面非常重要。不过研究显示，它还能减轻季节性抑郁，若缺乏维生素D或叶酸，则可能造成焦虑、紧张、心情低落等状况。

譬如在冬季的阴沉天气里，由于白天变短、日照较少，或是春季阴雨连绵的天气里，都会导致维生素D不足，人们容易感到焦虑、疲惫和伤感。建议补充富含维生素D的强化食品，如牛奶和酸奶，或晒太阳。



大发雷霆、暴跳如雷，亦或是情绪低落、精神萎靡……糟糕的情绪总让人苦恼不已。可能，你会猜测是不是遇到了不如意的事儿？其实，你不知道的是，除了天生性格和外界刺激，人体缺乏维生素也可能是导致情绪不好的罪魁祸首。