

多吃养肝补脾食物 香蕉甘蔗可解除里热 野菜也具有营养价值

这个季节吃啥最养生



春季养生的饮食

以平补为原则，重在养肝补脾。又因酸味入肝，若再摄入过量的酸味，则造成肝气过旺，而肝克伐脾就势必伤及脾脏。因此要减酸增甘，以养脾气。同时春天是野菜生长的季节，也正是吃野菜的好时节。

多吃养肝补脾食物

春季养生的饮食以平补为原则，重在养肝补脾。这一时令以肝当令，肝的生理特性就像春天树木那样生发，主人体一身阳气升腾。若肝功能受损则导致周身气血运行紊乱，其他脏器器官受干扰而致病。又因酸味入肝，为肝的本味，若春季已亢奋的肝再摄入过量的酸味，则造成肝气过旺，而肝克伐脾就势必伤及脾脏。脾又与胃密切相关，故脾弱则妨碍脾胃对食物的消化吸收。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。故春季进补应如唐代百岁医家孙思邈所说：“省酸增甘，以养脾气。”意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。

性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、高粱、黍米、燕麦；蔬果类，如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子；肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、

鲈鱼、草鱼、黄鳝等。人体从这些食物中吸取丰富营养素，可使养肝与健脾相得益彰。

其次，要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，尤其早春仍有冬日余寒，可选吃韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜、生姜、葱。这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下滋生的病菌。

再次，春日时暖风或晚春暑热袭人，易引动体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，可适当吃些清解里热、滋养肝脏的食物，如荞麦、薏米、芹菜、菠菜、蕹菜、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、蘑菇。这类食物均性凉味甘，可清解里热，润肝明目。

至于新鲜水果，虽有清热生津解渴作用，但大多味酸而不宜在春天多食。若需解里热，以吃甘凉的香蕉、生梨、甘蔗或干果柿饼之类为好。



白蒿

指茵陈。“二月茵陈，五月蒿”，春季幼苗高6-10厘米时采收称为白蒿。白蒿除一般营养素外还含有特殊的植物化学成分，例如有香豆素和黄酮类化合物等，这些植物化学成分有利胆、

保肝、抗病原微生物、抗肿瘤和预防心脑血管疾病的作用。适用于黄疸型肝炎、高血脂、糖尿病和预防流行性感冒的人群。

马齿苋

5至9月份可摘花期前的嫩茎叶，富含多种氨基酸。富含胡萝卜素(维生素A原)，需经过炒制和凉调，这部分的营养素可被吸收，维生素A原能维持上皮组织如皮肤、角膜及结合膜的正常机能，增强视网膜感光性能。含有丰富的

去甲肾上腺素，能促进胰岛素分泌胰岛素，调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定，所以适合糖尿病人可以食用。

适用于一般人群，特别是肠炎、痢疾等肠道传染病人群。

苜蓿

苜蓿叶中的可溶性膳食纤维含量明显高于其他纤维素，是良好的膳食纤维食物，水溶性膳食纤维有助于改善肠道功能，预防肠道疾病和降低胆固醇的吸收。苜蓿中营养素比较突出的是维生素C，每百克的苜蓿中维生素C的含量为102mg，钙的含量也较高。

苜蓿中还含有黄酮类化合物，可清除体内自由基，防治细胞病变，增强人体免疫力，延缓衰老。

适用于一般人群，特别是长期肠道功能紊乱，更年期女性，高血脂和糖尿病人群。不适用于消化能力弱的人群。

香椿

香椿含香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素E等，有助于增强机体免疫功能。有报道，香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐，含量远高于一般蔬菜。到了4月中旬后，香椿芽中的硝酸盐含量尽管上升，亚硝

酸盐含量仍然较低。所以，如果吃新鲜的香椿芽，仍不至于引起亚硝酸盐中毒的问题。然而，在采收后，室温下存放的过程中，大量的硝酸盐就会转化成为亚硝酸盐，从而带来安全隐患。在做菜前，将香椿用开水焯一下，香椿就会又脆又嫩，再用来拌豆腐就会更具特色。

几款春季养生汤



鸡蛋香菇韭菜汤

取鸡蛋2个，香菇5个，韭菜50克，植物油15克，盐、味精各适量，高汤500克。原料准备好之后，将锅置火上，放油烧热，放入鸡蛋用慢火煎炸至熟，放入汤锅内。香菇用温水浸泡后，去蒂洗净，切成细丝，再用开水焯熟，放入汤碗内；韭菜择洗干净，切段、焯熟，放在大汤碗中。最后汤锅置火上，放入高汤、盐；待汤开后，以味精调味，起锅倒入汤碗内即成。该补食具有补气养血的功效，尤其适用于在春季气血两虚者食用。



猪肝豆腐汤

取猪肝200克，豆腐200克，黄豆芽100克，雪里红100克，盐、味精、葱、植物油各适量。原料准备好之后，先将猪肝洗净、切片；豆腐切丁；黄豆芽洗净、切末；葱切末。将锅内放油烧热，放入葱末煸香，再放入猪肝、黄豆芽，炒出香味时加足量的水，在旺火上烧开。最后放入雪里红、豆腐改小火慢炖约10分钟，加入盐、味精即可。该补食具有补气养血的功效，适用于春季身体虚弱者食用。



夏枯草黑豆汤

黑豆50克，夏枯草30克，白糖1匙。将夏枯草除去杂质，快速洗净，控干水分。黑豆除去杂质，洗净，用水浸泡半小时。最后将夏枯草、黑豆倒入锅内，加水三大碗，用小火煮约1小时，捞去夏枯草，加白糖，继续煮半小时，至黑豆酥烂，豆汁约剩下1小碗即可饮用。该补食具有补肾养肝的功效，经常饮用，能保持血压稳定。对风火牙痛也有疗效，春季饮用可防肝火旺。

蜂蜜是女性好朋友

做面膜防色斑 加柠檬清肠胃

内服或外用蜂蜜，能有效改善女性身体的营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉着，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻，并可减少皱纹和防治粉刺等皮肤疾患。下面一起了解一下吧！

用蜂蜜直接做面膜，皮肤能吸收

用蜂蜜涂抹于皮肤外表，蜂蜜中的葡萄糖、果糖、蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等都能够直接作用于表皮和真皮，为细胞提供养分，促使它们分裂、生长，常用蜂蜜涂抹的皮肤，其表皮细胞排列紧密整齐且富有弹性，还可以有效地减少或除去皱纹。蜂蜜有很强的杀菌作用，使其能够杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌，保护皮肤，还能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织再生。当然，外敷的效果自然没有内服的好。

蜂蜜加奶缓解痛经

痛经是有很多原因造成的，痛经的食疗方也有很多。蜂蜜牛奶治痛经是因为牛奶中钾多，钾能缓和情绪、抑制疼痛、防止感染，并减少经期失血量，蜂蜜中镁多，镁能帮助大脑中神经冲动传导、具有神经激素作用的活性物质维持在正常水平，在月经后期，镁元素还能起到心理调节作用，有助于身体放松，消除紧张心理，减轻压力。按说牛奶并不是含钾最多的，蜂蜜也不是含镁最多的，不过牛奶有一定安眠作用、蜂蜜有一定缓解神经紧张和润肠通便作用，而保持情绪舒缓和大便通畅也是减轻痛经症状的两个关键点，这个食疗方有一定的道理。

柠檬泡蜜清理肠胃

蜂蜜本就有润肠通便的作用，可有效消除积食，而柠檬有生津健脾功效，并且柠檬含有大量柠檬酸，和醋促进消化的道理是一样的，消化不良很多是因为胃酸分泌不足，而柠檬酸能有效降低胃中pH值、利于食物消化。柠檬泡蜜清理肠胃可以说有其科学依据，不过胃酸过多或肥大性胃炎、特别是胃和十二指肠溃疡的患者应谨慎食用。

喝蜂蜜水可以促进骨质对钙吸收

美国农业部人类营养中心专家发现，蜂蜜能防止中老年妇女因钙流失而引起的骨质疏松。这是因为蜂蜜中的硼能增加雌激素活性，防止钙的流失。

蜂蜜对肝脏的保护作用，能为肝脏的代谢活动提供能量准备，能刺激肝组织再生，起到修复损伤的作用。

蜂蜜有润肺止咳功效

据路透社报道，美国宾夕法尼亚州一项研究证实，患上感冒的孩童临睡前喝蜂蜜，比服止咳药水更能有效止咳，而且他们也睡得安然。

专家指出，对于感冒咳嗽的女性来说，白天多喝一点蜂蜜饮，不但更利于人体吸收，达到最佳的镇咳消炎作用，而且能为虚弱的身体提供更丰富的营养和能量，有助于早日康复。如晚上咳嗽如有加重，不妨在晚餐后也喝一杯蜂蜜饮或直接喝一勺蜂蜜，但最好保证饮用时间与睡觉时间间隔1.5-2小时，一来好消化吸收，二来保护牙齿不受糖分侵害。

此外，蜂蜜中的果糖，葡萄糖可以很快被吸收利用，改善血液的营养状况。人体疲劳时服用蜂蜜，15分钟就可明显消除疲劳症状。

(本版稿件均据新华社)



补充阅读：野菜营养价值并不一定比普通蔬菜高 >>>

日常生活中，最常见、最多吃到的野菜主要是荠菜，荠菜的营养价值虽然比油菜高，但还是不如青椒营养价值高。油菜等普通绿叶蔬菜是多年筛选流传下来的蔬菜，大量种植供人食用，说明其更适合人体吸收，营养价值总量也足。荠菜营养价值虽然高，但没普通蔬菜安全性高，不建议大量食用。