

# 冬天易“上火” 学点“食疗” 对症“灭火”

冬天天气干燥,很多人会嗓子眼儿冒火、口腔溃疡、大便干燥……这些都是“上火”症状。中医上说的“上火”又称“热气”,“上火”就是人体阴阳失衡后出现的内热症候。“上火”在干燥气候及连绵湿热天气时更易发生。要想“去火”,可服用滋阴、清热、解毒消肿药物,不过现在更受欢迎的是通过饮食调节,即“食疗”,安全有效。



## 弄清原因才能对症“灭火”

广州中医药大学第一附属医院黄仰模教授认为,冬天之所以容易上火,主要原因有个人体质、天气环境、饮食等方面。在北方地区,本身气候就非常干燥,再加上室内普遍使用暖气,燥热的室内环境,都会让人体的气管黏膜净化作用变差,直接导致鼻腔、咽喉发干,影响人体新陈代谢的平衡和稳定,如果不注意饮食调

剂和补充水分,就很容易阴阳失衡,导致“上火”。

在饮食方面,冬天人们喜欢进食牛羊肉来御寒,但牛羊肉本身偏温,加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等中药滋补品,可谓“燥上加燥”,人食用后体内容易积热,不容易散发,也容易导致“上火”。此外,作息不规律、过度劳累等也

会导致“上火”。

虽然“食疗”的方法相较药物更安全,但由于每个人的体质不一样,上火的原因不同,大部分降火食材的效果也会因人而异;而且“上火”有“虚”、“实”之分,应辨清虚实,才能对症“灭火”。如果出现上火的症状,不要单凭经验想当然下判断,最好遵医嘱,根据医生的建议进行“食疗”。

## 冬季进补 注意养阴去火

大部分人都觉得冬天是适合进补的季节,可是冬季怎么补才能避免不“上火”呢?张晔医师认为,可以熬些银耳白扁豆粥或者蒸点山药吃,对脾胃好,尤其是脾胃虚寒,容易腹泻的人,吃点山药可以止泻。黄仰模教授建议进补可以食用燕窝猪肉炖盅,用料是5g燕窝和100g瘦猪肉,可以养阴去火。

“中医有理论谓之秋冬养阴”,是指冬季要多睡觉,与自然界夜长日短相合。如果睡得少不能养阴,造成阴亏就容易上火。用百合和莲子各30g加糖熬制的百合莲子汤,也可以养阴降火,效果极好,但不能多喝,因为加糖熬制,也不适合糖尿病患者,普通人喝多也会加重胰岛的负担。

张晔医师提醒,食物不比药,没有药物的效果来得快。想让食物吃进药效来,就必须选对食物,吃对方法,坚持足够的时间,才能见效,特别是对于那些慢性病患者。平时还要注意劳逸结合,少吃辛辣煎炸等热性食品。

## 香油内服外用是润燥良方

解放军309医院营养科主任张晔还介绍了一点润燥方——香油。

香油除了用在凉菜里外,还有外用的保湿妙招。到了冬天,暖气一来鼻腔干燥,尤

其是从南方来北方出差的人,爱流鼻血。这时,可以用眼药水瓶装点香油,临下飞机前,从小瓶里往棉签上挤一点香油,在鼻腔里从内到外抹上一点,保准鼻腔舒适。

如果每天起床后觉得嗓子干,还可以在睡前吞服10毫升香油,让香油在咽喉里镀层膜。如果想让上颚舒适,可以含服一小勺香油,躺下吞服。

## 降火汤+清肺菜 降火养胃

大部分的南方人都喜欢喝汤,在寒冷的冬天北方人不妨来碗降火汤。冬季最好的汤是冬瓜汤,再加上虾皮和紫菜,这两样来自海洋,补钙降火效果好。张晔医师介绍,对于脾胃虚寒的人,最好的做法是冰糖梨水,既能保护胃

肠,还能降火。

黄仰模教授也开出几贴“去火方”,比如用适量金银花、岗梅根、桑叶和菊花熬的汤,或者用20g板蓝根、20g岗梅根和6g甘草熬的汤则清热解毒,直接降火效果好。此外还有银耳汤、雪蛤木瓜汤

等。在市场上那些便宜的萝卜在冬天就是一道难得的清肺菜,尤其是便宜的、绿皮的、辣度高的卫青萝卜。因为萝卜通便、暖胃,能刺激肠蠕动;而白萝卜既能切片当水果,也可加冰糖上锅蒸着吃,有顺气、润肺、通便的良效。

## 跟着时令吃 冬天根菜好

俗话说“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”如今正值冬季,按照时令来说,是根菜大量上市的季节,更该多吃这些“大块头”。和其他蔬菜相比,根菜的农药残留比较低,并且营养丰富。

根菜是根茎类的蔬菜,指由直根膨大而成肉质根的蔬菜植物,如萝卜、山药、冬笋等等。这些当时令的根菜富含膳食纤维、植化素、胡萝卜素,还有丰富的矿物质钾等,满足人体对于这些营养微量元素的需求。

如今在网上有文章把蔬菜的根部也归类为“冬吃根”的食谱中,对此,中国营养学会会员、高级营养师、烹饪师何小伟表示“冬吃根”的“根”是指根茎类的菜,而不是菜根。“蔬菜的根部相对于菜叶菜茎没有什么特别的营养,就是粗纤维、矿物质”,何小伟说:“除了医食同源的食材,例如葱白须。”

对于根茎类的食材,为了更好保留营养,何小伟建议使用简单的烹调方式,比如清炒、清蒸。制作的过程中先洗后切、急火快炒、勾芡等方式来减少营养的流失。

### ●这些根菜营养好

**冬笋:**冬笋的营养价值很高,素有“金衣白玉,蔬中一绝”的美誉。冬笋与春笋、夏笋不同,它“低调”地长在地下,尚未破土而出,营养价值也较高。冬笋富含多种蛋白质和氨基酸,搭配各种肉类烹饪,不但味道更鲜美,还可以清热解腻。此外,它还富含膳食纤维,有助消化。

**萝卜:**在我国民间素有“小人参”之美称的萝卜,可说是冬季进补佳品之一。萝卜生吃不仅可助消化、增食欲,还可去油腻、消食顺气,若是与其他食品搭档做成菜肴,也有不同之功效。萝卜味辛甘、性寒,所以脾胃虚寒、进食不化或体质虚弱者宜少食。

**山药:**山药既是中药,也是美食,是大家熟悉的滋补珍品。研究证明,山药中的B族维生素含量是大米的数倍,而山药中所含的脱氢表雄酮也具有强化免疫功能、提高记忆力、镇静安眠、延缓骨骼肌肉老化、预防动脉硬化等多种延缓衰老作用。

**葱白须:**葱作为日常的蔬菜,它的根部却能如中药,葱白须性温味辛,含有维生素C、糖类。将葱根与淡豆豉捣烂煮水,加红糖或与适量大米同煮成粥,可以预防伤风感冒。

## 一勺芝麻酱胜吃三块鱼



鱼的营养非常丰富,在肉类食品中名列前茅。不过你很难想到,普通平凡的芝麻酱竟跟鱼的营养成分相当,在食疗保健上,它们有很多相似的营养学作用。

**健脑** 鱼肉中丰富的欧米伽3不饱和脂肪酸,被人称为“脑黄金”,对健脑益智、促进儿童智力发育非常有好处。芝麻酱也有很好的健脑功效,因为它跟鱼一样,含有丰富的不饱和脂肪酸。每100克芝麻酱的脂肪酸含量是黄花鱼的13倍多,草鱼的33倍。

**护心降脂** 吃鱼能保护心脏和心血管,这些好处也是鱼肉中丰富的不饱和脂肪酸带来的。许多研究证实,鱼肉中的不饱和脂肪酸能增加血管弹性,降低胆固醇。而芝麻酱中丰富的不饱和脂肪酸也有同样的作用。一勺芝麻酱(大约20克),其中的脂肪酸含量超过半斤的草鱼和鲤鱼。

**补钙高手** 芝麻酱中的钙含量比较高,每100克芝麻酱中含有612毫克钙,远高于牛奶、豆腐等常见的补钙食品,甚至比有些奶酪中的钙含量还要高。

**养血佳品** 芝麻酱还含有比较丰富的铁和叶酸,铁和叶酸都是造血不可缺少的原料。我国有近1/4的人群患缺铁性贫血,补充富含铁的食物非常必要。

**防糖尿病和高血压** 芝麻酱中含量较高的还有锌和钾,这两种矿物质在防治糖尿病和高血压方面有很好的作用:锌参与胰岛素的合成与降解;而钾有舒张血管、促进钠排泄的作用,有利于血压健康。

**抗氧化、防畸变** 芝麻酱中还有两种维生素不能不提,一种是维生素E,一种是叶酸。前者有抗氧化、抗炎症的作用,因此经常吃芝麻酱能提高人体抗病能力、延缓衰老;而叶酸不仅是造血的原料,还是胎儿神经管发育不可缺少的营养素。

芝麻酱吃法多样,可甜可咸,可以与主食搭配,拌面条、抹馒头、掺在粥里等,不仅丰富了主食的美味,也提高了膳食的营养价值。芝麻酱也可做蘸料或拌菜吃,还能用来拌馅料。芝麻酱有黏附的作用,用来做馅不但味道更香,还不易散开。要注意的是,芝麻酱热量较高。每天吃一勺,大约20克即可。

(本报综合)

## 燕麦健康吃 煮食方法要留心

燕麦是一种特别健康的主食,营养价值非常高。如今市场上的燕麦产品种类很多,有燕麦粒、燕麦米、燕麦片、燕麦碎等。不同的燕麦有着不同的营养效果,而且吃法不同也会影响燕麦的效果。如何挑选好吃又更健康的燕麦产品呢?中国农业大学食品科学博士范志红对这些问题进行了详细地介绍和解答。



### ●国内传统莜麦保健价值更大

燕麦和稻米、小麦一样,是一种粮食作物,人们食用它的籽粒。常见的燕麦大致分成两类,一类是国外种植较多的皮燕麦,一类是国内传统种植的裸燕麦,俗称为莜麦。从营养价值来说,两者大同小异,而且从保健成分角度来看,国内传统食用的莜麦品种还略有优势。西北人吃的莜麦卷、莜麦面、莜麦鱼之类的,都是用莜麦做的。

燕麦皮在整粒的燕麦表面,有一层比较硬的皮,纤维素比较多,但这层皮也会减慢种子吸水速度,所以带皮的籽粒不好煮。把外皮磨掉一层,表面略发白,就会好煮很多,这就是燕麦米了。这类产品可以直接放在电饭锅里,和大米混合煮饭。除了燕麦米外,也有麦仁米(小麦

粒磨皮之后)和大麦米(大麦粒磨皮之后的产品,只是燕麦米比它们“纤细”一点,煮出来口感也更粘软。燕麦麸磨掉的这层,就是燕麦麸。如果把整个的燕麦粒直接碾压成大片,就是生燕麦片了。

### ●煮的状况影响燕麦的血糖指数

不同的燕麦有着不同的营养效果,而且吃法不同也会影响燕麦的效果。想要通过燕麦获取显著地营养效果就要明确自己吃燕麦的目的是什么,有什么健康问题想改善。比如有些人想要控制“三高”,就可以吃燕麦。

煮生燕麦片,营养成分没有损失,燕麦麸也没有损失,它和燕麦碎一样,也很适合三高人士。因为压扁之后容易煮得更软烂一些,根据煮的状况不同,

血糖指数在40~70之间。如果做成速食燕麦片,只需煮几分钟就能吃,或者热水泡一两分钟就能吃,血糖指数就明显高上去了,在70~90之间。那种用热水冲一下就可以吃的燕麦片产品,血糖指数可以高达80以上,和大米饭差异不大。

总体来说,血糖反应低而且饱腹感强,减肥的女孩吃这个做早餐还是很合适的。至于焙烤后打粉冲糊的燕麦粉,因为粉碎很精细,糊化太彻底,血糖指数高于80,控制血糖方面和大米饭也没什么区别了。不过,它的饱腹感仍然很高。

### ●燕麦杂粮粥可助控制血糖血脂

大多数人不太适用燕麦当主食,但燕麦粒可以直接和其他全谷杂粮放在一起煮浓粥。范志红博士分享了一个私家配

方:用1/3的整燕麦粒,再加上1/3的红小豆和花豇豆,其余是糙米、小米、莲子、百合、芝麻,1倍混合粮食加6倍水。家里买个电压力锅最方便,在早上出门上班之前预约8小时煮粥,等于提前泡了8小时,下班回家的时候,香喷喷的燕麦杂粮浓粥就煮好了,豆子沙糯,燕麦粘软。

经研究证明,煮粥的温度不会造成β-葡聚糖的严重损失,分子量降低也不明显。和泡燕麦片相比,煮的燕麦粥葡聚糖溶出更多,发挥降血脂作用更好,高血糖高血脂的人喝这种粥效果更好。吃两小碗燕麦杂粮浓粥当晚餐主食,一方面能帮助控制血糖和血脂,一方面也有利于控制体重。虽然热量是降低了,却不会让人提前饿;虽然纤维也增加了,却能让胃肠都感觉舒适。