保温 御寒 防燥

冬至进补也有讲究

“今年冬令进补，明年三春打虎”，这一谚语流传已久。明日是冬至，工作之余的人们不要忘了给自己的身体补一补。当然，为了提高进补质量，你有必要了解一下进补的时间、方法等常识。

专家们推荐，冬至进补的食物应该恪守“三原则”：

●要有保温功能，即多吃能增加热能供给，富含脂肪、蛋白质和碳水化合物的食物，包括肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。

●要有御寒功能，医学研究表明，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，应注意补充矿物质。中国人一般以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。只要不偏食，就可以保证人体对钾、铁、钠等矿物质的需求。

特别怕冷的人可多补充一些边根带皮的蔬菜。专家认为，这类蔬生长在土壤里，其根部和皮壳中含有大量的矿物质及营养素。

●要有防燥功能，冬季气候干燥，人们常有鼻干、舌燥、皮肤干裂等症状，补充维生素B2和维生素C十分必要。维生素B2多存于动物的肝、蛋、乳中；维生素C主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

冬至进补有讲究

冬令进补是我国历史悠久的民间习俗之一。中医云:“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应之。”古人认为,冬三月是“生机潜伏、阳气内藏”的季节,应讲究“养藏之道”。也就是说,冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。冬天人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补药的作用,投资少、见效快。事实证明,冬令进补不仅能调养身体,还能增强体质,提高机体的抗病能力。

那么,冬令进补应选在什么时间最好呢？有三种说法:一是在立冬后至立春前;二是在冬至前后;三是三九天。有关专家认为,在冬至前后进补为最佳。

冬至当日是一年中白天最短、黑夜最长的一天。《易经》中有“冬至阳生”的说法。具体地说,节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养,而发挥其滋补功效,充分说明在这一天前后进补最为适宜。

当然,冬令进补时间的选择因人而异。患有慢性疾病又属于阳虚体质的人需长时间进补,可从立冬开始直至立春;体质一般而不需大补的人,可在三九天集中进补。因此,民间早就有“夏补三伏、冬补三九”的说法。

预防呼吸道疾病

冬至的到来,意味着一年中最冷的天气降临。寒冷的冬天容易诱发呼吸道疾病,提早做好预防措施非常有必要。

昼夜温差大,人们多数时间在室内活动,加之冬季习惯紧闭门窗,导致通风不足。长时间处于这样的情况下大大增加了呼吸道传染病的发病率。尤其是流行性感冒,特别容易在集体单位等办公场所爆发。

对于流行性感冒,在预防措施上应注意保暖,增加体育锻炼,尽量减少去公共场所或空气混浊的地方。一旦有流感症状出现,应及时就诊治疗和休息。除了流感以外,人们首先应做好保暖措施,预防普通感冒以及慢性支气管炎、哮喘的复发。

食补在冬季调养中尤为重要

医学专家介绍说,进补方法主要有两种:一是食补、二是药补。俗话说:“药补不如食补”,食补在冬季调养中尤为重要。

冬季气温过低,人体为了保持一定的热量,必须增加体内糖、脂肪和蛋白质等物质的分解,产生更多的能量,以适应机体的需要。因此,应多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

同时,寒冷也影响人的泌尿系统,促使排尿增加,较多的钠、钾、钙等无机盐随尿排出,因此要补充相应的食物。专家建议,在多吃蔬菜的基础上,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品。有条件的还可多吃甲鱼、羊肉、桂圆、荔枝、核桃等食品,这些食品味道鲜美,富含脂肪、蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因寒冷而过度消耗的热量,还能益气养血,对身体虚弱者尤为适宜。

缺啥补啥,人们应该根据自己的体质情况,考虑去医院请中医师确诊属于哪类症候,再选择相应的补药,使补得其所,补而受益。

最好从中年开始进补

如今,为了增强体质和保持身体健康,不少人开始注重进补。有人认为“晚补不如早补”,以致闹出了“小孩长胡须”的后果。医学专家提醒说,进补有年龄限制,过早进补容易影响人体的正常生长发育过程,过晚则可能错失良机。

传统医学认为,正常人进补,男子宜在40岁左右开始,女子宜在35岁左右开始。这种说法是有根据的。《内经》记载说,男子在40岁以前,精力旺盛,肌肉饱满,筋骨强健;40岁后则开始出现“肾气衰”现象。而女子35岁前身体健壮,面貌娇嫩,头发生长旺盛;35岁后,精力开始不济,面部开始焦枯,头发开始脱落。

水果不能代替蔬菜

在日常生活中,不少人认为只要每天吃足够的水果,就能满足人体所需的蔬菜中的营养物质。对此,北京协和医院营养科营养师李宁指出,其实这是个误区。

的确,水果所含的营养素与蔬菜极其类似,但两者之间最常见的不同之处在于水果中的糖分要大大地高于蔬菜。

李宁表示,一般来讲,蔬菜中碳水化合物的含量为1—3%,而水果中则为8—10%,而且水果中的碳水化合物大部分为单糖或双糖,这点与蔬菜也有所不同。如果按照蔬菜和水果正常的摄入量,即每天蔬菜500克左右、水果300克左右来计算,每天我们从蔬菜和水果中摄入的碳水化合物总量约为29—45克;如果全部用水果来代替蔬菜,则每天摄入水果的量应在800克左右,糖类的摄入量就会增加至64—80克,而且大部分是应该限制的单、双糖类,这显然不是一个健康合理的吃法。

另外,从膳食纤维的角度来讲,水果一般肉质细腻,其中的膳食纤维主要是可溶性的。而蔬菜则较为多样,有些蔬菜中可溶性膳食纤维占主要地位,如冬瓜、黄瓜、西红柿等,而有些则不溶性膳食纤维的比例较大,如芹菜、韭菜等。

吃大枣说法的误区

红枣一直被认为是是益气补血的佳品,但吃法不得当不仅不能起到养生驻颜的作用,还会对身体造成损害。

误区1:大枣补血效果好

首先要说明,贫血患者吃大枣是有好处的,就像吃苹果或葡萄等其他水果一样。但是,如果你指望大枣发挥特别的补血作用,甚至治疗缺铁性贫血,就像猪肝或肉类那样,则是错误的。

大枣(鲜)的铁含量在水果当中算是比较多的,为1.2毫克/100克。但是,像其他植物性食物一样,大枣中的铁吸收率极低,不能被人体很好地利用。

大枣(鲜)中维生素C(VC)含量是水果中的佼佼者,为243毫克/100克。而VC能促进铁吸收,有助于防治缺铁性贫血。不过,正如上面已讨论过的,大枣(鲜)常常不能多吃,吃那么十粒八粒的大枣,对补血而言,纯属隔靴搔痒。

误区2:大枣不和胡萝卜一起吃

支持这种说法的理由是,大枣(鲜)含有丰富的维生素C(VC),而胡萝卜含有能破坏VC的氧化酶,所以两者相遇就降低了大枣的营养价值。前两句是对的,大枣有VC,胡萝卜有氧化酶,但最后一句结论是错的。胡萝卜中的氧化酶破坏能力是非常有限的,连胡萝卜本身含有的VC都破坏不完,怎么会去破坏其他食物中的VC呢?

因此,如果真的那么在乎VC被破坏的话,“最佳的”策略只能是不要吃胡萝卜。可这也有问题,因为除了胡萝卜,黄瓜等蔬菜也含有破坏VC的氧化酶,那就连黄瓜等也一并不吃了?可还是不行,其他食物虽然没有破坏VC的氧化酶,但也会有其他缺点,比如鸡蛋有胆固醇,肉类和牛奶有饱和脂肪酸等等,都一并不要吃了?

至于大枣不能与海鲜一起吃,大枣与大葱不能一起吃……之类的立足于食物相克的胡言乱语,更加不值一驳。

误区3:大枣不宜多吃

众所周知,大枣(鲜枣)不好消化。这是因为,大枣不但水分含量低,仅为67%(其他常见水果多为80%—90%),而且膳食纤维含量高,为1.9%,明显高于其他常见水果(比如葡萄平均为0.4%、苹果平均为1.2%)。膳食纤维(尤其是不可溶的纤维素)在胃和小肠中不能被消化,一次摄入量大时会造成胃肠不适。大枣中的膳食纤维主要集中在皮中,大枣的果肉是脆的,但枣皮是非常薄而硬的。咀嚼时很难彻底捣碎。你可以试验一下:把大枣(鲜枣)咀嚼后,不要下咽,吐出来观察一下,你会发现其中混有大小不一的枣皮碎片,它们与果肉分离,形状不一,质地硬,边缘锋利。可以想象,吞入胃中之后,如果你的胃黏膜刚好有炎症或溃疡,无异于在伤口上撒盐,会造成疼痛或不适。

当然,如果你的胃是健康的,并没有什么炎症、溃疡或伤口,那么你对大枣的耐受能力就强一些。当然,即使如此,大枣(鲜)吃得过多,也会造成胃部不适。这就是主张大枣不要多吃的原因。不过,就算没有明显的胃炎或溃疡,不同的人胃黏膜的厚度以及对某些刺激性物质的耐受力也是不一样的。所以,吃多少大枣合适(是吃5粒还是吃35粒)完全是因人而异的,并没有一个确切的限量。那么,给一个大致的量总是可以的吧?

其实,给出大致的限量也是毫无意义的。因为吃大枣的时候,人们可以根据自己的情况来确定,吃一吃就知道多少大枣是合适的了。

(本报综合)

吃火锅最后煮面不可取

寒冷的冬季,自制式火锅越发受到市民青睐。笔者走访各大商超发现,火锅料的销售也逐渐走俏。对此,营养专家提醒,“在家吃火锅是一件很惬意的事情,然而如果不得法地食用火锅,可能埋伏着健康隐患。若用煮完涮品的火锅汤料煮面,或诱发多种慢性疾病。”

现象:“吃火锅最后煮面”大有人在

影响:火锅汤煮面易摄入过多嘌呤、脂肪

超市内各品牌的火锅蘸料已单独陈列摆放在一个区域内,位置很显眼。工作人员表示,“这些天超市里的火锅料卖得不错,很多人都选择在家做火锅。”

笔者就“吃火锅最后是否会煮面”这个问题随机采访市民。李先生介绍,家人一般会在火锅快结束前,煮点面条或粉条作为主食。王女士表示,火锅后煮面更人味,肉类和海鲜等鲜味都在火锅汤里了,用来做面汤再好不过了。不少市民表示,他们吃火锅都是先下各种肉类、海鲜,然后才涮些蔬菜解腻,最后在肉残汤浓的时候煮点面。

专家表示,从健康角度来看,“火锅先放肉、海鲜——再涮蔬菜——最后煮面”这种做法是不可取的。

一方面肥牛、羊肉、午餐肉、带皮的鸡肉等脂肪含量较高,会释放油分,让汤底的脂肪含量增加。此时再投入菠菜、白菜、生菜等叶面面积大的叶菜类蔬菜,或是冻豆腐、竹笋等疏松结构的食物,会很容易吸收汤底的油分。

另一方面,由于海鲜、肉类食品中含有大量嘌呤,经过长时间煮沸嘌呤会充分溶解到汤里。同时,锅内的盐类含量也会不断升高,包括亚硝酸盐。

建议:边吃肉边吃淀粉类食物

“吃火锅要吃淀粉类食物是不错的,但不要等到结束的时候才想起来吃。”专家指出,人们应边吃肉边吃主食,既帮助火锅汤最后煮面的结果就是:肉类吃得过量,摄入过多的嘌呤和脂肪,淀粉严重不足,体内产生大量废物,一餐火锅摄取了比一顿饭高出几倍的能量。

在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产能营养素中,脂肪比碳水化合物更容易造成能量过剩。而嘌呤摄入过多会导致人体内嘌呤代谢紊乱,很有可能诱发痛风患者的急性发作。控制食量又保护胃肠健康,同时有利于营养平衡。

涮火锅的时候可以涮一些淀粉类的食物,补充淀粉含量,如粮菜皆可的土豆、藕,或是粉丝、粉条、年糕等。