

# 小寒时节 打响“保胃战” 注意防寒保暖



昨日小寒，意味着一年中最冷的日子开始了。温度的降低会直接刺激人体，使得胃肠功能变得紊乱，从而影响正常的消化和吸收。因此在寒冷的冬季，我们要时刻注意自己的胃肠，做好保护工作，打一场胜利的“保胃战”。另外，防寒保暖也成为生活的重中之重。

## >> 忌食生冷和辛辣

胃部就像一个纤弱的娇小姐，十分的娇贵，稍不注意就会引发它的不满。天气寒冷，一些生冷的食物寒性更

大。在这个时候吃的话容易直接刺激胃部，使得它不正常的收缩，轻则引起食欲不振，重则还可能会导致呕吐、

抵抗力降低等。同样，辛辣的食物一样是具有强烈刺激性的，大量食用容易导致急性胃炎的发生。

## >> 规律进食才健康

现代人，工作压力越来越大，经常是忙得忘了吃饭，或者即使很饿也无法抽空去吃饭。长此以往，是对胃部的最大刺激。尤其在寒冷的冬季，胃部本身就容易出现病，

如果不能再饮食规律的话，就更容易引起胃酸分泌异常，加重胃部的负担。

因此，每天按时有规律的吃饭才是最佳的保胃措施。如果不能一天三顿正点

进食的话，可以改为一天5-6次，分次进食，一次少量，只要是每天有规律的即可。这样不仅可以保护我们的肠胃，还不会耽误到其他的事情。

## >> “保胃战”吃软不吃硬

有胃病的朋友都知道，胃部敏感的时候，如果吃了一些“硬菜”，比如大鱼大肉等，就会觉得很不舒服。确

实，正因如此，对于肠胃的保护，我们应该采取软兵政策。粥、面条、热牛奶等都是不错的选择。当然，除此之

外，在饮食制作过程中，也应该尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法，以减少对胃粘膜的刺激。

## >> 食物选择有讲究

在冬季胃寒的人比较多，要想保护好肠胃，因此应该适当选择一些能够暖胃的食物，像小米、糯米、羊肉、狗肉、老姜、

黑豆、大枣等。因胃酸而引起胃部不适的，要少吃玉米面、韭菜、土豆、薯类等，因为这些食物容易引起胃部的胀痛，同时也应禁食浓缩

肉汤以及酸性食物，如乳类、淀粉等，并控制食盐的用量，而在胃酸分泌减少的时候，饮食调整则正好相反。

## >> 寒冬运动不可少

身体的健康离不开经常性的运动，一个好的身体才能够抵御疾病的侵袭，让你的肠胃在冬季不会过于受到伤害。

同时，胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，在养胃护胃的同时，大家还应要保持一个愉快和稳

定的情绪。避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病的康复。

# 胃

## 3部位注意保暖

### ●暖头

对于耐寒能力比较差的人群来说，当冷空气来临的时候，不管在室内还是在室外，最重要的是要“暖头”。小寒时节，如果外出要戴上保暖的帽子、围巾，并避免顶风行走。

### ●暖手脚

“严寒从脚起”，双脚距离心脏最远，血液循环较差，故易受寒。脚部保暖对于暖身防病意义重大，双手处于肢体末梢，也是寒冷容易侵袭的对象。外出时一定要戴手套保暖，在家洗碗洗衣服时最好也能戴上橡胶手套。另外，每天晚上睡前用热水泡脚，可助血液循环而暖脚强身。

### ●暖腹

众所周知，肺、心脏、脾胃等重要器官处于胸腹部，万一受寒，易引发相应器官的疾病。对于女性来说，腹部受寒还可能影响到健康，发生痛经、不孕等情况。小寒时节，要注意加衣服，即使在温暖的室内最好也能穿件外套或马甲。夜间休息要盖好被子，起夜时披件衣服，保护好腹部不受寒。

## 豆浆新吃法 营养翻倍

你知道吗？除了直接饮用外，豆浆在烹调中还有许多用途。一起来看看豆浆的4种新吃法吧。

**豆浆煮饭** 豆浆和精白米一起煮饭，不仅可以营养互补，还能延缓血糖上升的速度。需要注意的是：做米饭时，豆浆的量要多于用水煮饭时水的用量。同样200克的米，如果用水煮，加260毫升就可以了，如果用豆浆煮，就得用300毫升。洗净的米中倒入豆浆后，要搅拌均匀，以防大米结成团。需要注意的是，用来煮饭的豆浆，一定比较稀的豆浆。通常1倍豆子放20倍重量的水就可以。如果浓度太高，可以加水稀释，太浓的豆浆煮饭容易发硬。

**豆浆做面食** 做馒头、发面饼和窝头时加点豆浆更加美味。用豆浆和面做馒头，其中的氨基酸、B族维生素和卵磷脂能够让馒头发酵效果更好，口感更加松软，蛋白质含量明显增加，矿物质更加丰富，香气也更加浓郁。当然同理，豆浆和面团也可以用来做包子、做面包、做花卷等面食。

**豆浆蒸蛋羹** 用豆浆代替水蒸蛋羹，一定要将豆浆事先过滤一下。加豆浆后，蛋液的蛋白质含量提高，做出来的蛋羹又嫩又滑，凝固效率更高。鸡蛋和豆浆的比例为大约1:1.5，其他调味品按照平日蒸蛋羹的习惯加就可以了，还可以加上虾仁、香菇条、葱花、香菜等食材来美化点缀。需要注意的是，蛋羹要小火慢蒸，让凝固速度慢一点，口感才细腻均匀。

**豆浆做汤羹** 豆浆其实适合用来做很多乳白色的汤。比如鱼汤、肉汤、火锅汤、汤面里，都可以加豆浆，让汤汁更乳白，味道更鲜美，口感更丰富，且清爽不油腻。相比加入“白汤精”之类人工配制的乳化调味品，加豆浆营养价值更高，还无需任何食品添加剂。在玉米羹、醪糟汤里加入豆浆，也别有一番风味。豆浆煮粥也是一款美食。大米煮好之后，加入熟豆浆搅匀，再煮一两分钟就好了。大米和豆浆的清香相得益彰。在瘦肉粥、鱼片粥等各种咸粥中加入豆浆配合，也都非常美味。

## 怕冷无力 吃当归生姜羊肉汤



中国有句俗语叫“冬令进补、春天打虎”，形象地说明了通过冬天的调补，可以使人体的“精气”得以保存，到了来年春天体格会变得很强壮。中医理论认为“天人相应”，也就是说人体的生理功能是随着季节的不同而有所变化的，它与自然界中动植物的生长性一样，有着“春生、夏长、秋收、冬藏”的特性。冬天是封藏的季节，是进补的好时节，故民间有着冬至吃羊肉的习俗。

当归生姜羊肉汤出自古代名医张仲景的《金匮要略》，原方是用于治疗腹痛属于虚证、寒证的患者，后因其中方中的主料羊肉、生姜均为日常食材，当归虽为药材，也常被用于制作食物，属于药食同源之品，故被后人纳入药膳之中，并受到老百姓的喜爱。

**做法：**取当归30克，生姜60克。当归选头肥身大，尾须少，外皮金黄或偏棕色，肉质饱满，断面白色，药香浓郁，味甘者佳。羊肉750克，以膻气味淡者佳。葱30克，以根颈部粗、壮、长者为佳。黄酒50毫升，浙江绍兴所产者为佳，其味芬芳醇厚。盐15克。将羊肉切块焯水备用；当归清水洗净，葱姜切片备用。羊肉、葱、黄酒、当归同放砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时左右，放盐调味后即可食用。

**适用人群：**适用于血虚、阳虚体质的人群，常表现为神倦乏力、头晕、心慌、怕冷等。亚健康或健康人群用作日常食养保健。但有口干口苦、咽喉肿痛及大便干结等人群慎用。一般来说，顺应自然冬令多温补，但温补并非局限于补气、补阳。当归生姜羊肉汤即是长于养血、温中、散寒药膳的范例。本方材料易取，制作简单，因此适合冬季作为药膳来食用。面色发黄无光泽、怕冷、倦怠等血虚阴寒体质的人群尤其适合食用，健康人群可以当作美容、保健品服用。如果食后出现大便干、小便黄、口干苦或口中发黏等症，则说明你属阳盛体质（偏热）或夹有实热、湿热，则不能食用此汤，以免出现“火上浇油”的情况。

(本报综合)

## 冬季养颜 喝点苹果汤

大家都知道吃水果既能美容养颜，还能补充各种维生素，冬季寒冷干燥，更是要多吃水果。苹果又可以说是“水果之王”，还有减肥的功效。中医认为，苹果具有生津、润肺的功能，还有除烦、开胃、醒酒、降脂、止泻的功效。

有关专家表示，大多数人都适合吃苹果。苹果中的维生素C是心血管患者的保护神，心脏病患者的健康元素，对牙龈缺血的患者而言，苹果可以改善毛细血管的通透性。苹果中还含有“果胶”，这种水溶性膳食纤维，能够减少肠内的不良细菌数量，帮助有益细菌繁殖。

虽然苹果很美味，但冬天吃到嘴里、肚子里总感觉凉凉的，苹果能够煮熟了吃吗？专家指出，一般情况下，生吃苹果能够较好保持苹果中的维生素C，但现在也有研究发现，苹果煮熟后，所含的多酚类天然抗氧化物质含量会增加，同样能达到降低血糖、抗炎杀菌的效果。

### 食疗三：胡萝卜苹果汤

**材料：**苹果1个，胡萝卜1根，白糖20克

**制法：**将苹果洗净，去皮、去籽，切成块状备用；胡萝卜去皮，切成块状备用；锅中入水，再放入苹果块、胡萝卜块，煮沸后改文火烹饪，加入适量白糖即可食用。

**功效：**胡萝卜苹果汤，清肝明目、养颜润肤。

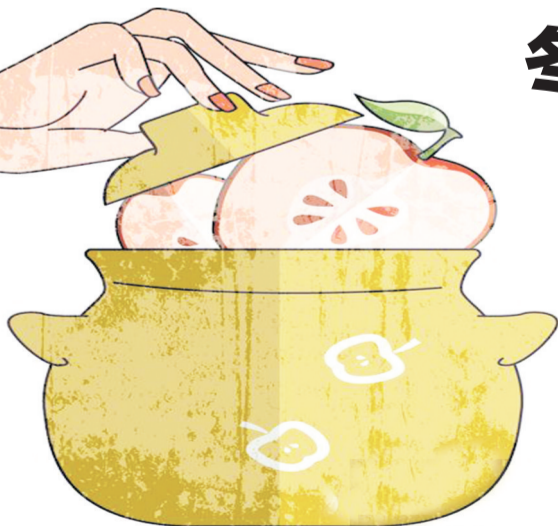
### ■专家提醒

**苹果并不是谁吃都有好处** 专家表示，煮苹果更适合一些特殊人群，如卧病在床、口腔

牙齿不健全或胃肠功能不好的人，可以减少咀嚼，减少对胃肠道的刺激，使得摄入更顺畅。

专家同时指出，苹果虽好，但也有些人不宜食用，如溃疡性结肠炎的病人，特别是急性发作期，他们肠壁溃疡变薄，不宜生食苹果，又加上苹果含有的粗纤维和有机酸，其刺激不利于肠壁溃疡面的愈合。

另外，睡前慎食苹果，尤其生吃苹果。因为苹果偏硬，对胃肠道、胃壁还是会具有一定的刺激作用。



### 食疗一：苹果汤

**材料：**苹果1个，冰糖20克

**制法：**将苹果洗干净，考虑到大部分苹果可能喷过农药，建议去皮、去籽，切成块状。放入锅中，加水适量，待水变沸，苹果块变软，加入适量白糖，文火烹饪即可。

**功效：**苹果的营养十分丰富，此款苹果汤原汁原味，简单易做。具有健脾和胃、生津益气、醒酒的功效，还能治疗腹泻。

### 食疗二：瘦肉苹果汤

**材料：**苹果1个，猪肉(瘦)

250克，大枣4个，姜5克

**制法：**首先将苹果洗净，去皮、去籽，切成块状或丁状；瘦猪肉洗净，过沸水，切成块状备用；然后汤锅置大火上，放入适量水，加入苹果块、瘦肉、姜丝、大枣，煮沸；然后改文火烹饪，直至肉熟、苹果软化后即可调味食用。

**功效：**苹果瘦肉汤，味道鲜美，可助消化、养胃润肠、润滑肌肤。皮肤失去光泽、面色苍白、出现便秘等，可适量喝苹果瘦肉汤，美容养颜。