

红枣 辣椒 木耳 黑米……

# 小寒时节 “小角色”也有大功效

## ●辣椒 增加食欲

辣椒富含胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素C及钙、铁等营养元素。研究发现,辣椒所含的辣椒素,可增加胃酸分泌,增加食欲,还能使人心跳加快,毛孔张大,皮肤毛细血管扩张,血流加快,可以起到“暖身”的效果。

**点评:**从中医角度来讲,吃辣椒可温中散寒、健脾开胃,可有效改善脾胃寒凉导致的腹痛、腹泻。而从营养学的角度来讲,辣椒中含有非常丰富的蛋白质、维生素C、碳水化合物和挥发油,可以加速肠道内消化液的分泌、增加食欲,并且可以在一定程度上美白皮肤。但是需要注意的是,摄入过量可能会导致口舌生疮,所以建议适量食用。

## ●大枣 补气

大枣含蛋白质、糖类、有机酸、多种维生素及微量元素。常吃红枣可防气血不足、营养不良、脾胃虚弱和保护肝脏,增强肌力和免疫力。

**点评:**大枣性温,对活血补

血都有好处。大枣含铁比较高,还含有环磷酸腺苷等成分,可以提高免疫力。大枣里的活性成分很多,一些植物的化学成分,能给身体很大的活力。大枣里含丰富的钙,其他营养成分可以有助于枣中钙的吸收。现代研究证实,大枣中有三种“金”营养,具有抗癌的作用。这三种神秘的“金”营养是环磷酸腺苷、维生素C、活性成分。大枣是一种高钾低钠的食物,可以有稳定血压的功效。另外,大枣是更年期女性的首选,所含的酚类、甙类物质可以预防骨质疏松。

## ●木耳 增强人体免疫力

木耳含有丰富的蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素、微量元素和脱氧核糖核酸等。药理实验表明,木耳能提高人体淋巴细胞转化率,增加巨噬细胞吞噬功能,从而增强人体免疫力和抗寒能力。

**点评:**木耳是一种药食同源的真菌,味道鲜美、营养丰富,含有丰富的蛋白质、铁、钙、维生

素、粗纤维,被营养学家誉为“素中之萃”和“素中之王”。

研究表明,木耳在人体保健方面有许多重要功能,木耳不仅有补气益肺、活血补血功能,还有增强机体抗肿瘤的免疫功能,可预防多种癌症。长期食用木耳,既可以满足人们对美食的需求,又可预防和减缓高血压和高血脂等“富贵病”。

## ●黑米 滋阴补肾

中医认为,黑米有显著的药用价值,古书记载黑米有滋阴补肾、健身暖胃、明目活血、清肝润肠、滑湿益精、补肺缓筋等功效,对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣疗效尤佳,长期食用可延年益寿。因此,黑米又叫药米、长寿米。黑米最适于孕妇、产妇补血,还被称为月米、补血米等。

**点评:**每100克黑米里含有约10克的蛋白质,所含的必需氨基酸也较多。黑米中膳食纤维含量高,淀粉消化速度慢,因此吃黑米不会造成血糖的剧烈波



小寒时节,北风刺骨,是疾病的多发季节。此时若能多食用耐寒、有助于提高免疫力的食物,对预防某些疾病会有一定的益处。



化性。黑米含有丰富的铁、锌、硒、锰、铜等矿物质。黑米外部皮层中含有花青素、叶绿素和黄酮类的植物化学物,具有很强的抗氧化性。

## 降压试试山楂汤

**做法:**准备山楂15克、枸杞15克、瘦猪肉200克,料酒、葱花、姜丝、食盐、味精、高汤、植物油各适量。锅内放入植物油,烧至六成热时,放入葱花、姜丝,加入料酒、高汤煮沸,放

## 当季菜谱

入切好的猪肉、山楂、枸杞,用小火炖30分钟,加食盐、味精调味即可。

**功效:**滋阴潜阳、降压去脂,适用于肝阳上亢型高血压等。

## 女性宫寒喝韭菜生姜牛奶羹

**材料:**韭菜500克、生姜30克、牛奶250毫升。

**做法:**先取韭菜洗净,切碎,生姜刮皮洗净。将韭菜、生姜一同放入榨汁机中,取其

汁。将韭菜、生姜汁倒入锅中,加牛奶,小火煮开后即可。

**功效:**温中散寒,健脾养胃,对宫寒的女性,特别是上腹有坠胀感的女性有帮助。

## 风寒咳嗽试试生姜萝卜汤

**做法:**准备生姜、萝卜、蜂蜜适量。将生姜和萝卜切成碎块放入榨汁机中,然后倒入开水榨成汁,加入适量蜂蜜即可。

**功效:**萝卜富含水分、维生

素C、矿物质钾等,有助于缓解咳嗽。生姜是驱寒止咳的良药,可以治疗因感冒引起的喉咙痛。生姜萝卜汤适用于风寒咳嗽。

## 胆固醇高的人多吃海鱼少吃虾

很多胆固醇高的患者,觉得海鲜中的胆固醇含量太高而拒绝吃海鲜,有些人甚至对海鱼也望而却步。其实很多海鱼都富含不饱和脂肪酸,具有降低血脂和预防血栓的作用,适合胆固醇高的人群食用。

干品海鲜胆固醇含量比较高,而很多虾、贝类海鲜,虽然胆固醇含量比干品海鲜低,但与动物内脏的胆固醇含量相当。因此,胆固醇高的朋友尽

量少吃或不吃。但是,像鲱鱼、鲜海参之类胆固醇含量较低的海鲜,可以适当食用,但一定要控制好摄入量。吃海鲜时,别吃胆固醇集中的头部及卵黄。

需要提醒的是,胆固醇高的人,全天摄入所有食物中的胆固醇量最好少于300毫克。如果吃了1个鸡蛋,那么当天最好不要再吃胆固醇含量较高的海鲜。  
**(本版综合)**

## 温馨小智囊

### 睡够7个小时 骨头才够好

美国纽约州立大学布法罗分校公共卫生学院的流行病和环境卫生学研究团队,在“女性健康倡议研究”项目中,选取了1.1万名平均年龄为63岁的绝经后女性,对其健康数据进行综合分析。结果显示,与睡眠时间较长的同龄人相比,那些每晚只能睡5个小时的参试者,在四项骨矿物质密度(BMD)指标中的得分明显较低。这四项指标分别是全身、髋部、颈部和脊柱,睡眠时间较短的女性,BMD数值相当于比同龄人老了一岁。在调整了潜在的影响因素(如年

龄、种族、更年期、吸烟、饮酒、体重指数、服用安眠药、锻炼和骨密度扫描仪的类型)之后,上述结果并未受到影响。研究发表在《骨骼与矿物质研究杂志》上。

骨骼作为一种活组织,会经历连续的形成和再吸收过程。这个过程称为骨重建,即去除旧的骨组织,并将其替换为新的骨组织。睡眠时间短则无法保证骨重建顺利进行。研究人员建议,为保护骨骼健康,老年女性要尽量保证每晚7个小时高质量睡眠。

## 正确锻炼避免跟腱断裂

脚固定在跖屈位,这样跟腱受力最小,避免进一步损伤。同时,用冰袋冷敷患处,使局部毛细血管收缩,减少炎症介质的释放与组织液的渗出,并可明显减轻疼痛。简单处理后,尽快将患者送往医院。

专家建议,平时运动时,要采取必要措施预防跟腱断裂。如果体重较重,避免激烈运动,可多进行如游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动,运动中注意保护,如踝关节处使用护套等。运动时掌握正确要领,勿用蛮力,锻炼要循序渐进。如果运动中出现疲劳或疼痛,要休息几天。

专家表示,一旦怀疑有跟腱断裂,要立即停止运动,禁止走路,避免伤害进一步加重。可以用棍棒绑在脚背,将

