

# 快乐迎新春 健康过大年



## 春节饮食之——抗寒篇

### 吃土豆和南瓜 可以对抗寒冷

冬天通过食物“保暖”，可以多吃土豆、南瓜等富含维生素的食物来御寒。据营养专家介绍，冬天可以选择以下三类食物来御寒：

**一、富含维生素的食物：**如动物肝脏、胡萝卜、南瓜、土豆及新鲜蔬菜和水果。维生素A能增强人体耐寒能力，维生素C可提高人体对寒冷的适应能力。

**二、富含矿物质的食物：**如牛奶、豆制品、虾皮等富含钙的食物对增强人体的抗寒能力也有好处，但脾胃不好的患者应控制在每餐100克左右。

**三、富含碘的食物：**人体分泌的甲状腺素具有产热效应，而碘是合成甲状腺素必不可少的“原料”，可吃海带、紫菜、贝壳类等含碘丰富的食物。

(李晶)



## 涮火锅注意五大误区

火锅，这种大家喜爱的冬季美食，近来背负了越来越多的“骂名”。胆固醇含量高、热量易超标，其实，营养学界常说这样一句话，没有不好的食物，只有不好的吃法。为此，《康健》杂志为火锅爱好者们列举了一下5个误区，教您在大快朵颐之时也能留住健康。

**误区一：羊肉、肥肉脂肪含量太高，鱼丸、肉丸没那么多油。**

火锅原料的选取直接影响到火锅的热量及油脂含量，肉类加工制品鱼饺、虾饺及各类丸子均含有大量的油脂和盐分，有些质量不好的丸类，甚至还添加很多的淀粉，不仅热量高，还缺少了肉类的营养。因此建议大家在选择火锅料理时，应以瘦肉和低脂肪的海鲜为主，可选择鸡肉片、里脊肉片、海鲜、百叶等低脂肪食物，还可以适量加些豆腐或豆腐皮来代替肉类，补充植物蛋白。

**误区二：绿叶菜多多益善。**

很多人都知道荤素搭配的饮食原则，但是叶类蔬菜由于叶面面积较大，极易吸收汤底中的油分，类似的还有食用菌类，从而导致素菜整体上脂肪含量增高，使本来低热量的素菜也不再“素”了。我们不妨选择根茎类或海藻类食物，如莲藕、土豆、胡萝卜、海带等，特别推荐放入一些白萝卜，因为块状的白萝卜不会过多“夹带”锅中的油，其中富含的膳食纤维还能帮助赶走肠胃中的油。

**误区三：各种酱料热量差不多。**

大家在关注菜品之余往往容易忽略酱料，酱料的热量其实非常高。不论是麻酱韭花还是香油蒜汁，脂肪和盐分的含量都非常高，一大匙酱热量更是超过100大卡。如果能以酱油、葱、辣椒等调味品制成蘸料，所含热量将比酱料低3/4。此外，在调料中加点醋，也有去油解腻的作用。

**误区四：吃完火锅还要吃烧饼、点心等主食。**吃火锅时，人们往往会在把所有

菜涮完后再来个烧饼，这样热量就大大超标了。正确的做法应是在吃到六七分饱时便要少吃少量淀粉类食物，既可以控制热量的摄入，又可以促进消化。如果已经吃了很多的土豆、粉条等富含淀粉的食物，主食就可以减量或不吃。

**误区五：一点点涮，慢慢吃。**

虽说慢餐有益健康，但火锅是个例外。火锅汤底烧煮90分钟后，亚硝酸盐含量会明显增加，所以吃火锅时间不宜过长，应控制在90分钟以内。(李鹏飞)



## 春节饮食之——降火篇

### 春节将至小心染上四“火”

冬天是一个容易上火的季节，“上火”是个中医名词，是人体阴阳失衡后出现的内热症，如果出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，中医就认为是“上火”。当务之急就是要采取各种天然而美味的方法来“降火”。

**第一把火：胃火**

表现症状：胃脘部症状表现为胃部灼热疼痛、腹胀、口干口臭、大便稀烂、便秘、牙龈肿痛、胃口不好等。胃火还分虚实两种，虚火表现为轻微咳嗽、胃口不好、便秘、腹胀、舌红；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

胃火，即是胃热。对于嗜酒、嗜食辛辣等饮食不当引起的火气，中医称之为胃火，通常是由湿热、食滞两方面原因造成。同时，火气也因饮食的量、质和时间三大原因而引起。轻微胃火者好像永远吃不饱，其实是胃热给大脑的错觉；到火盛至某一个阶段，胃部出现发炎现象，就会变成什么都吃不下，可以说是物极必反。中医认为，胃火调节应当遵循清热、润燥、生津、养阴、健脾、消食、化积、通便的原则，要饮食节制，太过热气的东西少吃，甜腻的食物少吃，饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果，以补充维生素和无机盐的不足，并且适当注意口腔卫生。药疗方面，可用川莲、灯芯花、莲子心、麦冬等泻胃火。

**降火食方：鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜**

现代研究表明，萝卜有明显的抗菌作用。中医则认为，萝卜汁性味辛、甘、凉，有胃火者可以饮用萝卜汁进行调理治疗。但属脾胃虚寒型口疮者不宜服用。绿豆粥有清热解毒、消暑止渴、清心泻火的作用，能清心胃之火。莲子、芡实、淮山等皆为健脾开胃之物，西洋菜、生菜、油麦菜、西红柿、枇杷等都是利于消化的食物。胃火过盛者，还可在寒冷的冬季通过吃西瓜来降胃火。

**第二把火：肝火**

表现症状：头痛头晕、耳鸣、眼干、口干舌燥、口苦口臭、两肋胀痛、睡眠不稳、身体闷热、舌苔增厚。

肝火多由外界刺激引起，所以调整情绪、稳定情绪非常重要，焦躁情绪会上火浇油，保持心情舒畅有助于调节体内的火

气。睡眠不够或是睡眠质量不好，也会造成肝火上升。经常熬夜会打乱人体正常的作息时间，肝脏不能如期休息和排毒，于是只好加班加点将体内积存的杂质和毒素清除，这无疑加重了肝脏本身的负担。要预防肝火旺，除了睡眠足够、心情放松，一些简单的药材或食物也有助于清火，比如药疗方面，肝太热者可用金菊花、溪黄草、夏枯草、白芍等平肝息火的药材合煎饮服。不宜吃辛辣、海腥、过腻过酸、煎炸食品，以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等，以免火上浇油。

**降火食方：川贝母冰糖梨汁、枸杞菊花茶**

梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。菊花与枸杞都是中药护眼药材，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有很好的疗效。多吃新鲜的绿叶蔬菜水果，如黄瓜、橙子、苦瓜、无花果、豌豆苗、韭菜等，都有良好的清火作用。胡萝卜对补充人体的维生素B，避免口唇干裂也有很好的疗效。此外，可以口服各类清凉冲剂，如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等对清火也很有效。中医认为，养肝可多吃猪肝或鸡肝，尤其适合头晕脑涨、眼赤目干、经常用脑者。

**第三把火：心火**

表现症状：心烦急躁、面赤口渴、心中烦热、失眠、便干尿血、口舌生疮。心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、心烦易怒等。

心火上升可引起口腔疾病。中医提醒需要控制情绪，减少紧张，少生心事、烦事。尤其是减少思虑那些处理繁杂、涉及多人人际关系的烦心事，以免心火气盛，诱发心脑血管疾病。心火的预防办法主要是保持良好心态，寒温适度，多食蔬菜水果，少食辛辣之物，禁酒，多运动。用黄连、莲子心等药物可清心泻火。

**降火食方：冰糖莲子汤、百合银耳玉竹汤**

对于心火，可以多食一些性寒而味苦的食物，如苦瓜、苦菜、百合、苦丁茶类，多食酸枣、红枣、百合或者干净的动物胎盘等补养心肾之品。虚火上升的人可常喝清心润燥的冰糖莲子汤，《本草纲目》记载莲

子“清心去热”，除烦热、清心火、养心安神，对于心火所致的烦躁不眠具有较好的疗效。百合微寒无毒、补虚清心、除烦安神，用百合、银耳、玉竹煮的甜汤，具有清心养阴的作用。心火旺者还可常喝竹叶、甘草、灯心草、生地、麦冬煮成的茶饮，具有清心泻火的作用。

**第四把火：肺火**

表现症状：咽干疼痛、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰少而黏、口鼻干燥、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

冬季固然寒冷，但人们穿衣多、住房暖、活动少、饮食所含热量偏高，体内容易积热，故冬季也会有肺火显盛的现象。中医认为，不妨适当吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合、杨桃、枇杷，同时多喝水，少吃肉类及巧克力等热量高的食品。除肺火，也可用呼吸咳嗽洗肺法，通过深呼吸和主动咳嗽，帮助呼吸道排出分泌物，增强免疫力。可选择空气清新、反复进行吸气呼气，尽量排出肺内气体，另外每天主动咳嗽几下，也是积极的保护性反射动作，能有效清洁肺部。如肺热，可在医生指导下服用通宣理肺丸、麻杏石甘汤，阴虚肺热可服用养阴清肺口服液或者金果饮等。药物还有白薇、地骨皮，两者均可清泻肺热。

**降火食方：猪肝枸杞菜、罗汉果猪肺汤**

枸杞菜性凉，可以清肝肾、降肺火，吃猪肝也可去肺火。中医认为，罗汉果味甘性凉，有清热凉血、清肺止咳、润肠通便的作用，还可治疗风热袭肺引起的声音嘶哑、咳嗽不爽、咽痛等症。吃猪肺也可清肺热。

(杨静)

