

营养专家的推荐—— 天冷,来一碗“暖身菜”如何

今日女报/凤网记者 李诗韵
新年乍到,寒潮突袭,冷风嗖嗖一吹,大家都忙着加衣服,殊不知,衣服加太多,反倒因“捂热”患上重感冒。或许你想问,为何裹得像“粽子”一样还是感觉很冷?这就跟你的饮食有关啦!

嘿!看看医院营养科的专家们,他们穿得不多却能有效地防寒抗冻。去他们家里走一趟,暖身秘诀可是尽显餐桌噢!



菜不离萝卜,果不离山楂

特邀专家:唐大寒(中南大学湘雅二医院营养科主任医师)

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜。在我的养生理念里,这是值得借鉴的。一入寒冬,我都会买回大量白萝卜,每周进补2—3次。

白萝卜在我国有“小人参”的美称,它含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8—10倍。而萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利于钙的吸收。

提到“暖身”二字,白萝卜与羊肉可是“最佳搭档”。羊肉是我们冬季最常见的滋补食物,配上白萝卜,能起到清凉、

解毒、去火的作用。不过,容易上火的人切忌进补羊肉,这样会让你更容易感冒。那么,要更好地利用萝卜养生,我通常会生食萝卜上半段靠近叶子的部分,用它做沙拉或凉拌菜,因为它味道较甜,辣味较少,且水分最多;而根部中间部位,辛味及甜味程度相等,用来煮、蒸或熬炖最适合;最末端的一块,是纤维最多的地方,而且辛味极浓,适合炒或油炸。

除了日常菜品,我还习惯每日吃几颗山楂作为零食。山楂在冬季上市,既是食品又是药品,具有开胃、消食、活血的功效。现代医学研究证明,山楂含有枸橼酸、苹果酸、抗

坏血酸等有机酸,这些有机酸能够增加消化酶分泌。山楂含黄酮类化合物,对防治心血管疾病,降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。所以,有心血管疾病的人很适合靠山楂养生。



女人防寒,巧用红糖配枸杞

特邀专家:刘坚(中南大学湘雅医院营养科主任医师)

厚棉衣配裤袜,是冬季爱美女性的时尚搭配。然而,不管怎么加厚衣服,我们还是感觉好冷。不想裹太厚,又想保暖,怎么办呢?

寒冷的冬季强调温补,就饮品来说,女性最好的温补品就是红糖水。红糖有“东方的巧克力”的美誉,其好处在于“温而补之,温而通之,温而散之”,具有化痰散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含丰富的钙、铁等人体必需的矿物质与微量元素。红糖水一定要煮一下,将红糖煮成糖水喝比直接用热水冲泡更容易吸收其中的营养成分,且更加具有补

中益气、健脾胃、暖胃的功效。

红糖水是我每晚的“夜宵”,在煮红糖水的时候,我还会加一小块姜和一些枸杞。姜和红糖一起煮大约10分钟,最后把姜捞起,温补的效果更好。而枸杞是滋阴补肾之物,含有人体必需的各种营养成分,与红糖水共食,能更好地暖身。另外,红糖水中我还会加入白木耳、红枣或是红豆一起煮,有利利尿的功效。

除了红糖水,我每周还会进补3—4次枸杞粥。粥很好消化,对肠胃有利,而粥里也可加入一些红枣、大豆等女性营养物。另外,衣服不爱穿太厚的女性也可以早晚嚼食枸杞,嚼食的好处是对枸杞中营养成

分的吸收会更加充分。不过,嚼枸杞时要注意,在吃的数量上最好减半,否则容易滋补过度。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适;如果想起到治疗的效果,每天可以吃30克左右。



怕冷贫血,试试韭菜炒核桃、红糖枣茶

特邀专家:戴冰(湖南省中医药大学附属一医院药剂科主任医师)

在医院门诊部,总有不少人前来“求药”——怕冷贫血,靠什么中药进补?其实不然,日常“暖身”不需要靠药,借助合适的食材便可做到。

当冷空气降临,我家的餐桌上总会多出两道菜,它们都有着“暖身”功效。从中医角度看,怕冷主要是阳虚引起的。这

类人还会有腰膝冷痛、四肢冰凉、小便频繁、大便稀及阳痿早泄等症,所以在进补是最佳时节。

对于阳虚患者,我们通常推荐韭菜、核桃、羊肉等大补食物。其中我家进补最多的一道菜则是韭菜炒核桃。看上去,这并不是适合湖南人口味的菜,然而清淡营养的特点让它很好地弥补了湖南人冬季湿冷的体质。

而冬季,我们往往容易面色

苍白、头昏眼花……当出现这类情况,我们先别着急用药,因为血虚人群也是可以靠一道菜来弥补的。以我为例,清晨和下午4时左右是最容易贫血的,因此,冬季的早晨我都会喝上一杯煮热的红糖枣茶,它能帮我补血,强健脾胃。为了避免下午的贫血,午餐的食谱上,我都会加上一道“大枣荷包蛋”,贫血严重的女性,还可以在菜中加入一些阿胶,效果更好。

被遗忘的常识 >>

水果吃得对不对,看看这张时刻表

今日女报/凤网记者 李诗韵

水果的营养,众所周知。但我们总习惯一边“随心所欲”地吃水果,一边埋怨水果对身体的益处不明显。其实,吃水果也是有时间规律的——近日,一张“水果时刻表”流传于网络,让很多人开始反思吃水果时间对不对。对此,今日女报/凤网记者联系上国家二级公共营养师夏群英,一起看看她吃水果的时间是怎样的。

7:30 am

早餐时间:苹果、梨、葡萄。我们的肠胃经过一夜的休息之后,消化功能还处于低谷,而体内的营养素又消耗殆尽,急需补充。这时,易消化、酸性不强、涩味不浓的水果就是首选,苹果、梨和葡萄就是最适合早上的水果,建议做成水果沙拉,饱腹感强,也能避免肥胖。

10:00 am

工作加餐:桃、荔枝、大枣。上午十点左右,是一天中脾胃功能最旺盛的时候,适合吃一些健脾的水果。在冬季,尤其对于脾胃比较虚弱的人,吃大枣就是最佳选择,有利于营养吸收。

13:00 pm

餐后1小时:菠萝、奇异果、

木瓜、山楂。中午大吃大喝了一顿,想要解油腻,促消化,这些富含蛋白酶的水果能帮你快速消化掉胃里的美食,减轻你的胃肠负担。

15:00 pm

重要谈判前:香蕉、橙子。香蕉是补脑圣品,所以在下午最忙碌的时候,大脑需要靠香蕉中富含的钾元素来放松减压。而下午压力增大,身体消耗的维生素C也越多,让我们焦虑、疲劳和紧张,这时橙子则能帮我们补充维生素C。

20:00 pm

加班时间:蓝莓、草莓、葡萄。对着电脑,最累的就是眼睛,富含花青素的水果是我们加班的好搭档——减轻疲劳感,让双眼更加明亮有神。

22:00 pm

睡觉时间:草莓、梨、无花果。水果的催眠作用,我们总有听说,而另一方面,它们还能催情。草莓不仅含有提高性欲的甲基黄嘌呤还有催眠因素存在,外形浪漫,口感好;而梨所含的维生素B6能够有效维持男性性激素水平;无花果则有助于提高血流量,增加血液循环。

健康身边事

“袋鼠护理”:让早产儿贴在妈妈胸口治疗

今日女报/凤网记者(李诗韵 通讯员 武海亮)以前,早产儿是禁止和妈妈“亲密接触”的,而只能呆在造价昂贵的“生命岛”(模拟胎儿在子宫内环境的医学设备)中,1月5日,记者从湘雅医院了解到,如今新生儿科引入“袋鼠式护理”模式,让早产儿能在妈妈的胸前进行救治和护理,增强了母子的亲情交流。



与老鼠“亲密接触”,农妇产生幻觉——我省进入“流行性出血热”高发季

今日女报/凤网记者(李诗韵 通讯员 梁辉 董明)反复高烧,没有小便,还出现精神障碍,总怀疑有人要害她……经过1个月的治疗,1月5日,被老鼠迫害的长沙六旬农妇终于出院。

原来,2014年12月初,家住长沙市岳麓区莲花镇的农村妇女夏某因被家中的老鼠传染病毒,出现畏寒、发热、腹泻等症状。随后,夏某被湖南省人民医院确

诊为“流行性出血热”。该院感染科主任唐世刚介绍,目前我省已进入“流行性出血热”的高发期。入冬以来,已收治此类患者10余名,均来自农村或城乡结合部。他们居住环境较差,周遭常有鼠类出没。这种病主要通过小型啮齿动物的血液、唾液、尿液和粪便进行传播,因此农村居民要注重环境、食物和个人卫生,防鼠、灭鼠是消灭此病的关键。

健康讲座,为爱募捐

今日女报/凤网记者(李诗韵 通讯员 朱文青)如果说“脑死亡”是给病人“判死刑”,那么请再给他们一次重生的机会。1月4日,一场名为“抗击脑血管病”的科普讲座在长沙市中心医院门诊大厅举办。中国脑血管病血管内治疗学创始人凌锋教授从北京赶来授课,场面热闹。讲座后,凌锋教授还给12名患者现场义诊。

据悉,凌锋教授多年来致力于民族孤儿的救助事业,由她带头筹资支持的云南丽江民族孤儿学校成立10年来,救助了千余名孤儿,并帮助他们用知识来改变命运。如果广大市民也想为民族孤



儿救助基金献上一份您的爱心,可以按照以下捐赠账号信息(捐赠时请务必注明“民族孤儿救助基金”)进行捐助:
开户银行:北京中国工商银行华润大厦支行;
开户名称:中国儿童少年基金会;
账号:0200 2145 1920 0002 640