

# 冬季御寒首当养肾

祖国医学认为“寒为阴邪，易伤阳气。”由于人身之阳气根源于肾，所以寒邪最易中伤肾阳。可见，数九严冬，若欲御寒，首当养肾。冬天的生活起居要有规律，宜多开展力所能及的体育活动。这不但能增强与人体免疫有关的肾气功能，提高抗病力，还能帮助肺气呼吸，预防多种慢性呼吸系统疾病。

“肾主骨”，冬天经常叩齿有益肾、坚肾之功。肾“在液为唾”，冬日以舌抵上腭，待唾液满口后，慢慢咽下，能够滋养肾精；肾

之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴，冬夜睡前最好用热水泡脚，并按揉脚心。冬天人处于“阴盛阳衰”状态，因而宜“负日之暄”——进行“日光浴”，以助肾中阳气升发。肾与膀胱，一脏一腑，互为表里，“肝胆相照”，膀胱经脉行于背部，寒邪入侵，首当其冲，故冬天应注意背部保暖，着件棉或毛背心，以保肾阳。古人认为，“肾者主蛰，封藏之本”，因而，冬天切忌房事过度，工作、运动不可过多出汗，防止肾之阴精亏损、阳气耗散。

对于养肾防寒来说，饮食摄取也很重要。冬天宜选食如羊肉、狗肉、雀肉等温肾壮阳、产热量高的食物，这对身体虚寒者尤其有益。还可食一些具有补肾益肾功能的食品，如核桃、板栗、桂圆等。黑色食品能入肾益肾强肾，亦宜择食，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、乌骨鸡、海带、紫菜之类。冬日宜常进各类温性热粥，若将上述食品置于粥中煮食，既能祛寒，又可给养，还能疗疾。

据养生保健网

菊花又名寿客、金英、黄华、秋菊，其味甘、苦，气清香。食用菊花在我国历史十分悠久，数千年前的大诗人屈原在《楚辞》中写道：“朝饮木兰之聚露兮，夕餐秋菊之落英。”菊花的药效及营养价值非常高，能很好地帮助人体补气、补力、除燥、解毒，还有降脂作用，用其入饌既美味又健康。

菊花炖老鸭汤，清润可口，滋补养颜。将老鸭洗净切块，菊花、枸杞、红枣、淮山、生姜洗净备用。全部用料放入砂锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煲2个小时，加少许盐调味食用。

脆皮菊花卷，金灿灿的颜色，分外诱人。把几个鸡蛋打散，摊成鸡蛋皮备用。新鲜菊花瓣洗净用盐腌5分钟，加入蛋清、淀粉、椒丝、葱沫，盐并搅拌均匀，抹在摊好的蛋皮上，卷成卷，放在烧热的油锅中炸至金黄色即可出锅。

菊花炒菜，如菊花炒鸡丝、菊花里脊、菊花配鳝鱼等，不仅香甜爽脆，更兼有菊花之幽香。但在烹饪时要注意，菊花的加热时间不宜过长，得掌握火候，不然不是花瓣糊了就是苦了，同时也不能保证菊花药效的充分发挥。

## 菊花入饌别样香

据《长沙晚报》

烹饪菜肴时，放油、放调料的顺序不仅影响菜肴的口味，更会影响到菜肴的营养。

### 热锅凉油

“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍，不但不会糊锅，还能很好地保存营养。植物油中最宝贵的营养素就是不饱和脂肪酸和维生素E。油温一旦超过180℃，不饱和脂肪酸会遭到破坏，维生素E也会被氧化殆尽。当温度继续升高，开始冒出大量的烟，证明已经产生了有毒物质丙烯醛。所以，热锅凉油炒菜是保住营养的最好方法。

### 先糖后盐

在烹调糖醋鱼等菜时，应先放糖，后放盐，否则盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而吸收不进糖分，造成外甜里淡，影响口味。

### 醋能除腥

有些菜品，如炒豆芽、炒白菜、炒土豆丝等，原料入锅后马上加醋，既可保护原料中的维生素，又能软化蔬菜中的纤维；有些菜肴，如糖醋排骨、葱爆羊肉，原料入锅后加一次醋，可以去除腥味，等菜临出锅前再加一次，可起到解腻的作用；炒绿叶蔬菜时，最好不要放醋，否则容易使蔬菜中的叶绿素和镁流失。

### 盐不易早

为了减少蔬菜中维生素的损失，应炒熟后再放盐。如放盐过早，会使菜内的水分很快渗出来，菜汤变多。

据《北京晚报》



妙厨厨房  
炒菜加料讲顺序

### 健康问答

## 哪种面营养价值更高?

问:街头面馆的兰州拉面、炸酱面等,哪种营养更高?

答:综合比较,炸酱面的营养搭配更合理。炸酱面特别适合秋冬季作为润燥食物来食用,但猪肉中胆固醇含量偏高,所以肥胖及血脂较高者不宜多食。炸酱面中的菜码有黄瓜丝、萝卜丝、胡萝卜丝、豆腐丝等,和面条搭配吃,等于吃到了不少蔬菜。但炸酱面的主要缺点是咸度过高,有心血管疾病的人不宜多吃。

另外,从口感上也能判断出面条的营养价值。面条的弹性和面粉中的蛋白质有密切关系。因此越筋道的面条不仅口感更好,其营养价值也往往更高。

问:超市卖的胡萝卜面、菠菜面、海鲜面等,它们的营养价值更高吗?

答:花样面条一般多是噱头,看含量就知道了。比如鸡蛋面里添加蛋的含量为0.6%,即100克挂面里含有0.6克鸡蛋,这

与一个鸡蛋(50克左右)相去甚远。很多产品上写着“菠菜面”,但菠菜粉仅占2%甚至更低。与此相比,自己用半盘菠菜搭配面条吃,营养价值更丰富。

如果是自己用蔬菜汁做的面条,营养价值肯定高。但市面上的花样面就不见得,因为叶绿素、胡萝卜素等都容易见光分解,长时间储藏之后,它们的颜色会越来越浅,含量越来越低,所以在商场久放的菠菜面等,其实并不是像宣传的那样,并不值得花高价去购买。

中国农业大学食品学院副教授范志红

## 5类食物吃多了便秘找上门

众所周知,便秘总是带来无法言说的痛苦。据《肠胃病学》杂志数据显示,美国已有4200万人深受其扰。营养专家表示,造成便秘的罪魁祸首绝不是某种单一食物,而是由日常膳食纤维摄入不足、饮水较少等一系列原因导致。不过,以下5类食物被证实多吃可能导致便秘,所以还是少吃为妙。

### 速食食品

汉堡、薯条等速食产品属于高脂、高盐、低纤维食物,它们一经摄入,便很难消化和排泄。

### 奶制品

奶酪、冰激凌等奶制品可能会导致便秘,因为其中含有免疫球蛋白G,其被认为与便秘有关联。当然,奶制品也不完全有害,酸奶等奶制品含有对肠道有益的益生菌,有助调节肠道菌群,预防便秘。

### 糕点

饼干、蛋糕等为精加工烘焙食物,它们大多拥有“高脂低纤”的特征,加上成品质地较为干硬,因而容易导致便秘。最好自制一些富含膳食纤维的甜品作为替代。

### 糖果

营养师表示,糖本身并不会导致便秘,但一些精制的市售糖果含有大量添加糖,且膳食纤维和其他营养素很低,多吃则会引起便秘。

### 生香蕉

成熟香蕉富含膳食纤维和钾,能帮助预防便秘,但生香蕉则恰恰相反,其含有大量淀粉和鞣酸,不但口感苦涩,还会加重便秘症状。据《大众卫生报》

## 生活中葱的妙用

1. 炒菜时先往油锅里放一点葱,可防止油四处飞溅。
2. 用切开的葱片反复擦拭刀面,可除锈,恢复原有光亮。
3. 煮饺子时,在锅里放一棵洗净的大葱,煮出的饺子不仅味道鲜美,且不会粘在一块。
4. 银、铜、锡等金属餐具,时间一长,会黯然失色,不易擦拭,这时可用大葱来帮忙。首先将葱洗净切小段,放入清水中煮一会儿后捞去葱段,用溶液擦洗银、锡餐具,很快便会光亮如新。至于铜制餐具,大葱切开蘸盐擦,既能去污又能保持光亮。
5. 室内墙壁粉刷后,其灰水味会多日不散,可把1根葱切成碎片,浸在水桶里,把水桶放在房间中央,室内的灰水气味很快便会消失。

据新浪网

## 新知◆吃豆腐益骨头防痴呆

豆腐营养丰富,每100克水豆腐中含蛋白质6.2克、钙116毫克,是日常食物中补充蛋白质与钙之佳品。同时,豆腐还含有钾、磷、镁、铁、锌、铜、硒、锰等多种营养成分。

由于豆腐中钙含量较高,可以预防和抵制骨质疏松症,而其含有植物固醇,在体内能转化为雌激素,因此更年期或绝经后的

女性预防骨质疏松效果更佳。有研究提示,豆类制品能提高记忆力和注意力,能起到预防老年痴呆的作用。

值得注意的是,黄豆制成豆制品后,嘌呤含量会较之前有所升高,所以痛风患者发作期不建议吃豆类制品。

湖南省胸科医院营养科张胜康

## 鼻塞咳嗽吃南瓜

冬季,上呼吸道容易出问题,如鼻塞咳嗽等,建议多吃些南瓜。南瓜富含胡萝卜素,它在人体中会转化成维生素A,而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。南瓜还含微量元素钴、锌、铜和果胶等,能促进胰岛素正常分泌,因而很适合糖尿病患者食用。南瓜既可当主食,蒸着吃;也能当菜,南瓜炖肉;还可做成南瓜粥。如咳嗽比较厉害,还可试试冰糖桂花炖梨。

据《常德晚报》

## 气虚无力吃栗子羊肉

这个时节,很多人总觉得身体懒洋洋,睡不醒,可能是伤了脾胃了,这时应选择补肾强筋、健脾养胃的食物。比如素有“干果之王”美誉的栗子,可煮粥,也可蒸制栗子糕。羊肉也是不错的选择,但烹饪应以清淡为优,如清炖羊肉、羊肉炖萝卜等。

一些水果也可作为清补的食材,如梨、苹果或者柿子。

据《玉溪日报》

## 三种情况不宜使用橄榄油

如今,橄榄油成了不少家庭餐桌上的烹调常用油。不过,你知道吗?健康营养的橄榄油在使用时也有不少讲究,食用不当反而不利于健康。以下是美国《预防》杂志总结的3种不宜使用橄榄油的情况。

1. 来源不明。如今,市场上许多进口橄榄油都不“正宗”,这样的橄榄油不宜食用。挑到正宗橄榄油有几个要点:①查看外包装,确保产品获得了以下机构认证:加利福尼亚橄榄油委员会、特级初榨橄榄油联盟会、UNAPROL意大利橄榄油

种植者协会。②最好挑选智利、澳大利亚产的橄榄油。③挑选深色瓶装的橄榄油。

2. 做煎炸。营养专家表示,当橄榄油达到烟点时,会产生对心脏有害的物质,也会破坏其中的ω-3脂肪酸和抗氧化成分,因此橄榄油不宜用来煎炸。用其快炒或者做汤比较合适。

3. 做烧烤。用橄榄油来烧烤食物并不明智,这样会使橄榄油燃烧且使烧烤食物带有一股汽油味,选用燃点更高的食用油更好,比如葡萄籽油等。

据《中国保健食品》

## 防雾霾可以靠“吃”吗?

冬季的雾霾天气可增加很多疾病的发病风险,尤其是心血管疾病。以前有说法称,吃猪血等食物可以防霾,真是如此吗?

饮食有助于防霾,但绝不是传说中的某一种“防霾”食品,而是增加肉蛋奶豆类等优质蛋白的摄入。这是因为蛋白质能提高机体免疫力,有利于应对外来病毒的入侵。

此外,还应适当多吃富含维生素C、维生素A、维生素D的食物。维生素C主要存在于各种新鲜水果和绿叶蔬菜中。如水果中鲜枣的维生素C含量很

高,远远超过苹果,冬天当令的“橙系家族”中的各种橙、橘、柚、柠檬等维C也非常丰富。维生素A主要存在于动物性食物中,如动物肝脏、鸡蛋黄、瘦肉等,植物性食物中通常含有维生素A的前体,如胡萝卜素,在体内可以转化成维生素A,所有黄、红、绿色的蔬菜,胡萝卜素的含量都很高,比如我们熟悉的胡萝卜、番茄、南瓜等。维生素D是近年来营养界的宠儿,它不仅能够帮助补钙、防治骨质疏松,还与预防糖尿病、心脏病、癌症相关。值得注意的是,人体需要通

过晒太阳合成维生素D,但我国冬季大部分地区阳光不足,因此可以考虑口服维生素D的膳食补充剂,尤其是骨质脆弱的老年人,正在孕育宝宝的准妈妈,成长期的儿童、青少年等人群,都需要在冬季补充维生素D,以保证钙质正常吸收及机体的成长需要。

国家一级公共营养师,王芳

