

# 开春吃这9种食物提高免疫力

春天万物复苏,正是养生的好时节。美国《健康》杂志报道,总结出适合开春吃的9种食物,助您为全年免疫力打下基础。

**核桃缓解失眠焦虑**  
天气转暖,人体的新陈代谢进入旺盛期,这种变化导致体内激素水平发生波动,所以很多人春天容易出现失眠、情绪低落、冲动、焦虑、工作效率降低等问题。专家表示,爱吃核桃的人,体内色氨酸水平更高。色氨酸堪称天然情绪调节剂,有益稳定情绪和缓解压力,改善心情。

**芦笋调节情绪**  
芦笋富含叶酸,对神经递质多巴胺5-羟色胺和去甲肾上腺素的合成至关重要,这两种物质对情绪调节十分关键。

**蒜苗杀菌抑菌**  
春天忽冷忽热,人很容易被流感偷袭。蒜苗中富含大蒜素,具有强大的杀菌抑菌能力,能有效预防流感、肠炎等疾病。

**杂豆有助减肥**  
春天人体新陈代谢旺盛,是减肥的好时机,想减肥多吃豆。红豆等淀粉类杂豆富含膳食纤维,饱腹感较强,有助预防便秘。

杂豆中的蛋白质还可以激活大脑“饥饿中心”的“我很满足”信号,想减肥的人可以常吃。

**菠菜让人精力充沛**  
菠菜富含类胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素,有助护眼。科学研究发现,常吃菠菜有益提高线粒体(细胞内的能量工厂)的效率,让人精力更充沛。

**蓝莓改善记忆**  
蓝莓中丰富的花青素可增加脑细胞之间的信号,改善应变能力,促进记忆和学习。科学研究发现,与年龄相关的记忆力下降人群,每天喝2.5杯蓝莓汁(相当于1杯蓝莓),可显著改善记忆力和学习能力。

于1杯蓝莓),可显著改善记忆力和学习能力。

**三文鱼减缓皮肤过敏**  
春天皮肤干燥,加上气温忽高忽低,粉尘飞扬,另外皮脂分泌旺盛,皮肤很容易出现过敏反应。皮肤科专家表示,三文鱼富含欧米伽3脂肪酸,有益抗皱护肤,预防过敏。

**草莓润肤抗皱**  
草莓富含抗氧化剂,有助于修复污染和紫外线等环境因素造成的皮肤损伤。科学研究也发现,草莓富含维生素C,常吃有助于润肤抗皱。 据《老年生活报》

## ● 饮食与科学 苦丁不是茶 不宜长期饮

苦丁茶有疏肝清热、降压降脂降糖作用,颇受都市白领的欢迎。但是,苦丁茶是药而不是茶,不能长期饮用。

《本草纲目拾遗》言其“逐风、活血、绝孕”,《本草再新》言其“消食化痰,除烦止渴,利二便,去油腻”。药理研究表明,苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸、维生素及锌、锰、钼等微量元素,有降脂、降压、降糖,增加冠状动脉血流量、心肌供血,抗动脉粥样硬化等作用,可明显改善心脑血管病患者的头晕、头痛、胸闷、乏力、失眠等症。

需要注意的是,苦丁茶是药而不是茶,不宜长期服用,以免损伤肝肾功能。苦丁茶性味苦寒,慢性胃炎、消化性溃疡、溃疡性结肠炎等脾胃虚寒者不宜饮用。本品有活血作用,故孕妇不宜选用。 据39健康网

## 调味酱是含油大户 食用要适量

很多调味酱是“含油大户”。以某知名品牌为例,其肉丝豆豉油辣椒酱、牛肉豆豉油辣椒酱、风味鸡油辣椒酱的脂肪含量分别为57.4%、60.8%、75.8%,而辣三丁油辣椒酱竟然高达82.6%。

很多减肥的朋友认为蔬菜沙拉的热量很低,其实它们的热量不低,比如某品牌沙拉酱和蛋黄酱的脂肪含量分别高达63.4%、73.5%。 据人民网

## 红糖虽好不宜多吃

红糖中含有多种微量元素,老年人更适合吃红糖。中医认为,红糖能益气补血,健脾暖胃,活血化淤,吃法上有讲究:红糖煮荷包蛋,可使鸡蛋和红糖的营养互补,让老年人面色红润,有精神;用红糖泡桂圆干服用,对改善睡眠有帮助;红糖泡人参,能调理气息,改善低血压。如嫌麻烦,也可每天冲杯红糖水喝。

红糖虽好,但也不能贪吃,建议老年人每日摄入量为25克左右。不过,红糖性温,适合怕冷体质虚寒的人食用。胃酸高的人、糜烂性胃炎、胃溃疡者、糖友都不宜食用红糖。便秘、口舌生疮的老人,为防上火,可改吃冰糖。 据《今晚报》

## ● 养生汤水

### 白术山药扁豆汤

材料:白术10克、山药15克、白扁豆20克、红糖适量。  
做法:白术洗净,煎汤去渣后,加入洗净的山药、白扁豆、红糖煮烂,即可。  
功能:在本草学当中,常常把白术称为脾脏补气健脾第一药,此汤可以健脾化湿,补气益肾。 据《光明日报》

## 新知

### 春天生发阳气 宜多吃芽菜

春天是生发的季节,同样具有生发之气的芽类蔬菜,很适合这时食用。

**杞芽猪肝汤**  
特别推荐枸杞芽(叶),它富含胡萝卜素,能护眼明目。它还含甜菜碱,能降低胆固醇。猪肝切成薄片,用冷水浸泡除去血水。煮水放入精盐,倒入肝片烧开。加入枸杞叶点上香油即可。

**笋杞肉丝**  
春笋对高血压、冠心病等有辅助治疗作用。准备春笋200克,瘦猪肉150克,枸杞15克。将猪肉洗净切丝;春笋去壳洗净,先入开水中烫熟,捞出后切丝;将锅烧热放油,放入肉丝、笋丝,煸炒后烹入料酒、白糖、酱油各适量,再放入枸杞子翻炒几下,淋上少许香油即可起锅。 据《合肥日报》

### 深色食物更护肺

果蔬中的各种多酚类物质等都有抗氧化作用,它们能降低身体的氧化应激程度,堪称食物里的“护肺大使”。另外,尽量挑颜色比较深的品种,因为这类果蔬往往抗氧化性比较强,比如蓝莓、桑葚等富含花青素的紫红色水果,吃同样的量效果比桃、梨等强,黄桃比白桃强,紫薯比白肉甘薯强。 据《襄阳晚报》

## 天麻益气养肝 可缓解失眠

补益第一药天麻是名贵中药。天麻性味甘平,归肝经,不仅可以定惊、祛风湿,还具有益气、养肝、止晕、强筋骨的功效,如果只用其“治风”而忽视保健作用,就真是可惜。天麻性味平和,虚实皆宜,其首要的功效是保健养生。

**天麻茶**:天麻片(粉)3-5克,泡开水200毫升,20分钟即可饮用。

**天麻鸡**:天麻30-50克,与鸡(鸭、鹌鹑等禽类)一起煲汤食用。

**天麻酒**:天麻50-100克,白酒500毫升,浸泡七天后即可饮用。

**天麻脑花**:天麻5-10克,

与猪脑或羊脑100克,煮熟即可食用。

**天麻蜂蜜膏**:最为简便,应用最广泛。取天麻30克,鲜蜂蜜100克,天麻粉碎后浸蜜中,封闭一个月左右即可。早晚各服10克,温开水兑服。如果是鲜天麻,可用木器捣烂后浸蜜中,封闭一周后待天麻溶化成液食用。鲜天麻用量可增一倍以上,以能与蜂蜜融合为度,服法用量均同。此方可用于以下病症:高血压病、外伤性眩晕头痛、中风恢复期、血管神经性头痛、肝火犯肺之咳逆证、神经衰弱之失眠证。 据《快乐老人报》

## 养胃润肺来点桂花南瓜粥

桂花南瓜糯米粥清香淡甜、软绵适口,且具有养胃润肺、益气补虚的功效,十分有益于老人健康养生。

做法:糯米200克,南瓜、桂花糖适量。糯米淘洗干净后,放清水浸泡半小时;南瓜洗净削皮去瓤,切成小块;将糯米放入砂锅,大火烧开后,调小火慢煮半小时,然后放入南瓜,继续小火慢煮,用汤勺搅拌均匀几次,防止粘锅,慢煮约半小时至米软瓜烂即可,调入适量桂花糖,搅拌均匀即可。 据《中国妇女报》

桂花糖以桂花和糖为原料制成,具有桂花的清香和特性,有润肺生津、止咳化痰、舒缓肝气之功效。南瓜有润肺益气、化痰排脓等功效,对老人久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、糖尿病等有食疗效果。南瓜含丰富的类胡萝卜素和膳食纤维,可保护胃黏膜,抑制致癌物吸收。糯米有补虚益气、健脾暖胃等功效,且富含B族维生素,能帮老人提高身体机能,保持年轻活力。 据《中国妇女报》

## 人参这样吃最养生

人参能“主补五脏,明目益智,久服轻身延年”,在中国,人参历来被视为滋补佳品。现存最早的中药学专著《神农本草经》中将中药分为上、中、下品,人参被列为上品,是一味名贵中药。但人参分类不同,功效不同,适宜的人群也不同。

**野山参**:参类中的上品,性平,是大补之物。最佳功效是能挽救虚脱,特别适合需要大补元气的患者、年老体弱的人群,也适用于病后体虚和神经衰弱者。

**生晒参**:性平,可补元气,补益脾肺,生津止渴,宁神益智,可作为日常保健的补品。在消化系统方面,与白术、茯苓联用,特别适用于病后体虚、脾胃虚

弱、消化吸收功能较差的患者,可加速元气恢复。在治疗神经衰弱方面,生晒参能安神、止惊悸,消除精神恍惚,减轻疲劳,提高脑力。

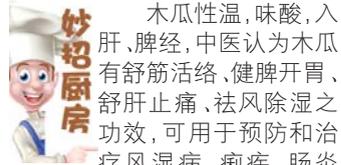
**红参**:性温,可大补元气,复脉固脱,益气摄血,是阴盛阳虚、气血不足人群的首选补品,适合于秋冬季服用。如出现经常怕冷、手脚不暖、眩晕倦怠、四肢乏力、易疲劳、气短喘促、时感胃中寒冷、长期腹泻、失眠多梦、阳痿尿频等表现,都可选用红参进补。由于红参具有火大、劲足的特点,阴虚火旺、高血压者不适合服用。

**西洋参**:性凉,可补气养阴,清热生津,适合春夏季服用。适合于身体出现阴虚火旺、内热、

虚热烦倦、消渴、口燥咽干的症状时;如牙龈肿痛,嚼服西洋参有减轻症状的作用。由于西洋参有清热生津的作用,不适于湿气较重、脾胃虚弱的人群,经期亦不适于服用。

各类人参有各自的药性,在正确选择前必须先知道自身体质,这就需要医生的指导,切忌盲目选择,以免带来不良的后果。

**服人参的五不宜**  
1.服用人参必须循序渐进,不可操之过急,更不能过量服食。  
2.服用人参时,不要喝咖啡、浓茶等。  
3.不要吃生萝卜。  
4.发热、咳嗽时不宜服用人参。  
5.健康的儿童不宜服用,防止性早熟。 据《健康报》



## 春补肝肾

木瓜性温,味酸,入肝、脾经,中医认为木瓜有舒筋活络、健脾开胃、舒肝止痛、祛风除湿之功效,可用于预防和治疗风湿病、痢疾、肠炎等。木瓜既是食品,又可入药,其所含营养成分非常丰富,是极好的绿色保健食品。下面给大家推荐一款木瓜食疗方——木瓜猪蹄汤。

材料:木瓜(中药材的宣木瓜)20克,伸筋草10克,猪蹄150克,生姜3片。

做法:所有材料洗净,中药用煲汤袋装好;猪蹄去毛、切块,与生姜一起入锅,加适量清水,大火煲沸后改小火煲1.5个小时,加盐后即可食用。

功效:此药膳有祛风湿、补肝肾的功效,对关节病、肩周炎、腰腿痛、足寒症有一定效果,是冬季保健汤品。

提示:1.木瓜不宜用铁锅熬煮。2.木瓜中有机酸含量较高,凡小便淋涩疼痛之人,胃酸过多的溃疡病患者,最好不要吃木瓜。 据《健康报》

## ● 家庭药方

### 玫瑰花膏可防病

维吾尔族医生认为,玫瑰花具有理气宽胸、润肠止血、行气解郁、润肤敛肌、和胃止痛、镇静安神之功。维吾尔族医生多喜欢使用“玫瑰膏”,这也是维医治病的一大特色。

制作玫瑰膏时,需先采摘一些新鲜的玫瑰花,鲜花须发育充分,瓣厚、色浓、洁净,然后将其平铺在阴凉通风的室内,并经常翻动,以防止发热变质,经过1-2天的放置,玫瑰花的花托与花瓣分离,剥除花托、花萼后,即可开始进行腌制。

维医腌制玫瑰花时常使用白糖,即把20克白糖与100克鲜玫瑰花(玫瑰花瓣需捣碎)混匀后,放置于阳光下,直至白糖融化即成。服用时,每日3次,每次取10克。此膏有助于防治胃痛、消化不良、肺结核咯血等病症。另外,玫瑰花性温和圆润,咸认具有降火、促进血液循环与新陈代谢,提神振气等功效,长期下来,对于整体精神、气色和肤质都很有帮助。所以埃及女王凯萝芭特莉一生对玫瑰花情有独钟。 据《医药养生保健报》