

气虚、阳虚、燥热、痰湿、湿热……如何办？专家告诉我们，通过食用科学、合理的“调理餐”，按照体质安排一日三餐，能让你的肠胃更健壮，身体更健康。

体虚：

多吃牛肉益气餐

身体类型：气虚型体质

对症入座：从小就小病不断的张小姐是个“现代林黛玉”，她经常说话没有底气，气短懒言，肢体容易疲乏，精神不振，容易出汗，甚至还容易头晕、健忘。

饮食重点：这种体质的人亟需补充营养和热量。中医上讲五谷为养，所以优质米面和瘦肉就是体质虚弱的人最好的补养食物，而且多吃温性食物补养的效果更明显。

牛肉益气餐

具体做法是：每餐低温煎50克左右的牛肉片，配上少许盐和黑胡椒，再搭配2两米饭、1两扁豆食用。

整肠益气餐的主要功效是帮助人体快速补充蛋白质和其他营养物质。其中的牛肉性质温和，富含丰富的氨基酸，具有和中益气、滋养脾胃、强筋健骨的功效，特别适合这类气短体虚、脸色发黄、容易头晕的人多吃。

如果您属于身体瘦弱型的体质，最近反应又特别明显，您可以把午饭换成整肠益气餐，连续吃一周。

白胖怕冷：

吃菱角驱寒餐

身体类型：阳虚型体质（虚胖型）

对症入座：32岁的张先生是个IT高级工程师，虽然他看起来又白又胖的，好像“营养不错”，但是，办公室里哪拨感冒好像都少不了他的“加盟”。一上健身房，同事们就开玩笑说，他这身肉可怎么结实呀！最让人想不透的是，他这个体型还特别怕冷，早早地就把保暖内衣给套上了。

饮食重点：虚胖型体质的人主要是阳气不足，需要重点养肾补阳，尽量多吃少而精的东西，比如冬季多吃羊肉、鸡肉、鸽子肉等，吃的时候还可以适量加点辣味的食物帮助身体温补，如红辣椒。

菱角驱寒餐

这道驱寒餐的最主要材料是菱角。菱角能清热生津、清火去燥，特别适合消化不良的人食用。在寒冷的冬季，老熟的菱角肉质厚美，热量高，就像冬季的栗子一样营养价值非常高。除了做驱寒补益餐以外，这类体质的人们还可以在冬季把菱角当水果吃，每天2~3个即可。

菱角驱寒餐就是每顿晚饭时，主食必须要吃100克菱角（5个左右）配一碗白米饭（100克），再淋上少许盐和酱油调味。一般来说，体质虚胖，冬天怕冷的人，可以在深冬大风降温那几天，多吃这套晚餐。

黑瘦身材：

吃点冬瓜顺气餐

身体类型：燥热型体质

对症入座：邻居小李是个标准的“麻杆儿”身材，平时吃得挺多就是不长肉，有点发黑的脸色显得好像总提不起精神，大家都说他走起路来像个小老头。他还动不动就牙疼上火，口干舌燥的，每次吃饭必备的就是冰镇可乐。

饮食重点：燥热的身体大都是由脾胃不调导致胃火上升引起的。所以，这类体质的人最好多吃清热泻火的凉性食物来帮助降胃火，帮助滋养胃阴，比如百合、冬瓜、藕等。

冬瓜顺气餐

具体做法是：将150克左右的冬瓜洗净切成小块，放在开水里煮熟。用等量的白米与糙米（1:1比例共150克）混合然后蒸熟，再配上3~10个腌橄榄（超市罐头柜台有售）。

这份特制的晚餐可以帮这类体质的人们清热解毒、下气消痰。因为冬瓜属于寒性食物，有清热解毒的功效。橄榄有解毒、生津、健胃、改善咽喉痛等功效。又黑又瘦的燥热体质人群，可以在症状严重的时候，连续吃上一周的顺气解热餐，可以很好地帮助调整身体状态。

面黄痰多：

试试白萝卜去脂餐

身体类型：痰湿型体质

对症入座：和哥们儿一起吃肉、喝酒，是小王平常最乐的事儿。虽然也知道自己的肥胖身材和丰满的将军肚越来越无法控制，但还是控制不住口舌之欲。尤其是松软的大肚子，就快发展成“低头不见脚面”的规模了。此外，他还动不动就满身大汗，还特别喜欢睡觉。

饮食重点：长期的不良饮食习惯，造成脾胃失调，痰湿困脾，从外表就表现为容易肥胖。所以，这类人群饮食重在健脾化湿。冬季可以多吃一些健脾养胃的食物，如山药、薏苡仁、白萝卜、冬枣等食物。

白萝卜去脂餐

具体做法是：将150克白萝卜磨成泥，加入适量酱油拌匀，将150克芥兰焯熟，再将50克白米和50

克糙米混合蒸熟，吃的时候再配上1个青枣（一般水果市场有售）食用既可。

白萝卜青枣饭是个典型的清热去脂餐，它可以帮助清血热、减脂和消肿，还能祛痰、降血压。其中的青枣还可以生津利尿，能起到解渴降糖的功效，还可帮助这类体质的人预防糖尿病的发生。

长痘痘：

常吃木瓜红薯健胃餐

身体类型：湿热型体质

对症入座：爱美的小方就痛恨时不时冒出来的痤疮和粉刺，平时脸上还老是油光光的，半天就得用吸油面纸擦一次脸，还动不动就觉得身体疲劳，大便不畅更是令她烦恼的事情。

饮食重点：这类体质的人大都一开始就有点阳亢，爱上火，这些都是痰湿郁久所致。所以，这样的人吃东西时要重视健脾化湿，可以多吃些芹菜、冬瓜、黄瓜、梨等凉性清湿利尿类的食物。

木瓜红薯健胃餐

具体做法是：取50克左右的红薯（1/3碗）与等量的白米和糙米（2/3碗）混合蒸熟，用100克左右的一根芹菜与250克左右的西兰花和1/4个木瓜，洗净切削小块，放在微波炉里中火热25分钟。所有材料蒸熟后摆盘即可搭配食用。

这份正餐能平肝清热并强健脾胃。西兰花、西芹能帮助降低血脂和血压，特别适合身体肥胖、油脂摄入过量的人食用，还可以帮助肥胖的人清肠瘦身。这类体质的人们，可以在午饭或者晚饭的时候，做顿木瓜芹菜红薯餐，坚持吃上一个星期，肠胃就会有轻松的感觉。

平性食物

平性食物是最无伤害性的，适合各种体质的人食用，如土豆、青枣等。

热性食物

热性及温性食物都容易使身体发热，可增加人体活力，改善寒性体质者的身体机能，如辣椒、羊肉等。但如果热性体质者吃了热性食物，则容易引起身体的亢奋，造成肿胀、充血及便秘等不适。

温性食物

温性食物性质和热性食物类似，但比热性食物要温和些，如芥菜、鸡肉，适合寒性体质的人食用。对于热性体质的人而言，则和热性食物一样，需要小心食用。

寒性食物

寒性及凉性食物都能清凉消热，具有泻火及消炎的作用，如荸荠、薏仁等。寒性食物能够改善热性体质者的失眠、肿胀及炎症等问题。但寒性体质者吃了这类食物，会使畏冷、畏寒、风湿等问题更为严重。

凉性食物

凉性食物性质和寒性食物类似，但比寒性食物温和些，如火龙果、小麦等。凉性食物可以清热，适合体质燥热的人食用，而寒性体质的人要小心食用寒性及凉性食物。(受访专家：上海第六人民医院营养科主任 徐 辉 中国中医科学院西苑医院高干病房副主任医师 董文新)