

涓 杓漢兼姤緇 - 涓 涖鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鎚 儿 棉 錦 冬 汉 緇 愼 施 洪 ゆ 侯 冬天靠食物留住水分

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2007/12/13 17:05

立冬已过，尤其北方地区开始供暖，室内干燥的空气却常让人感到肌肤粗糙、唇裂起皮、口舌干燥、体乏力弱……这些都是身体向你发出的缺水信号。这时，有人会大杯大杯地喝水，但燥气伤阴，喝进多少，排出多少，因而光喝水并不奏效。其实，我们可以通过饮食来补“水”，让身体变得滋润起来。

除了喝水，还要多吃果蔬

中国中医科学院西苑医院杨力教授表示，秋冬季节燥气伤阴，喝进的水很大一部分都随尿液排出了。此时，燥气会导致体内有火，不妨多吃一些水果、蔬菜，既可保住水分，还能养阴润燥。

其实，翻开食物成分表不难看出，蔬菜、水果的含水量一般超过70%，即便一天只吃500克果蔬，也能获得300—400毫升水分。另外，日常饮食讲究的也是干稀搭配，从三餐中获得1500—2000毫升的水分并不困难。因此，不妨充分利用三餐进食的机会来补水。每天除喝水之外，选择一些果蔬和不咸的汤粥，补水效果都不错。

“白色食物”能防燥

那么，什么食物最补水呢？中医认为，解除燥热多用润法。根据五行五色的原理，不妨多吃一些“白色食物”。做菜时，可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等。其中，白菜、萝卜这两种“大众化蔬菜”功效最好，可谓是最经济实惠的滋补品了。《本草纲目》就称萝卜为“蔬中最有益者”，白萝卜含有多种维生素和矿物质，其中维生素C的含量比梨和苹果高出8—10倍；而白菜中含有丰富的维生素C、E，防止因燥热导致的皮肤干燥，其中的纤维素还可促进肠蠕动，预防体内火气导致的便秘。但要注意的是，肠胃寒凉的人在冬季应该少吃。吃水果时，梨则是“补水之王”，它们不但能够增加水分的摄入，还有利于维生素的补充。

在烹调方式上，可利用以上食材做一些多汁的流食，比如雪梨羹，把雪梨、银耳、百合一起煮，加入些藕粉，有清热生津、化痰润肺的功效；百合莲子小米小枣粥，有滋阴润燥、补肺养心、健脾生津的作用，适用于在干燥的秋季食用；此外，还可以煲一些冬瓜汤、莲藕汤、白萝卜花生汤、大白菜汤等。

杨力还提醒，冬季晨起最好能喝一杯蜂蜜水，或者在早餐的豆浆或牛奶中加入些蜂蜜，能有效缓解冬季皮肤缺水少油、体内积火燥热的症状。

多吃酸，少吃盐

冬季补水还应注意两点。其一，少辛增酸。中日友好医院李佩文教授介绍，饮食应以健脾、补肝、清肺为主，应多吃山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘酸的水果，由于其中含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质，能起到刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动的作用，可以滋阴润燥。此外，少吃辛辣食物，如

葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等，以免火上浇油，加重肺燥症状。

其二，少吃盐。咽炎的诱发因素多是炎、热、燥，秋冬人体抵抗力弱，更容易反复发病。这时候你就该看看，自家的菜是否太咸了。如果饭菜中含盐量太高，会导致唾液分泌减少，有利于各种细菌在上呼吸道存活；高盐饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力，使各种细菌、病毒乘机而入，诱发咽炎。另外，炒货如瓜子、花生之类也要少吃，这些食物又咸又干，同样是咽喉的大敌。