

寒流来访，气温骤降，让人觉得冷飕飕的。手脚容易冰冷的人，冬季该怎么吃？冬季本是一个容易发胖的季节，有哪些诀窍让你吃得健康又窈窕？冬令暖食以及三餐的摄取之道，让你在寒冷的冬季，依然可以暖洋洋。

冬季御寒暖胃

天气逐渐寒冷，精神压力加上时间忙碌饮食不规律，往往也是胃部毛病最多的时候。精詮中医诊所主任医师杨德明讲，冬季应该多吃一些温热健脾的食物来滋养五脏，这样，不仅能使身体更强壮，还可以起到很好的御寒作用。以下是杨德明介绍的几种健脾食物，很适合在这个寒冷的季节进行脾胃保健。

1. 鲢鱼：中医认为鲢鱼为温中补气、暖胃、泽肌肤的养生食品，适用于脾胃虚寒体质、溏便、皮肤干燥者，也可用于脾胃气虚所致的乳少等症。

2. 带鱼：补五脏、祛风、杀虫，对脾胃虚弱、消化不良尤为适宜。

3. 羊肉：它既能御风寒，又可补身体，开胃健脾，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果，最适宜于冬季食用，故被称为“冬令补品”。

4. 虾米：非常适合冬季肾虚所致的畏寒的人食用。因为它富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁等成分，具有补肾壮阳、滋阴健胃、通畅血脉的功效。

5. 核桃：它含有40%~50%的脂肪，其中多数为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇，防止动脉硬化及高血压的功效。核桃仁中还富含磷脂和维生素E，具有增强细胞活性，促进造血功能，增进食欲的功效。这些都对提高身体健康，抵御寒冷大有益处。

6. 栗子：中医认为，栗子性味甘、温，入脾、胃、肾经，有养胃健脾，补肾强腰之功，适用于脾胃虚弱所致的反胃、腹泄、肾虚、腰膝无力及小儿脾胃不健等。

一葷一素一甜汤

高级营养保健师张雅云说，冬令进补使用食材以促进营养均衡为主。她设计的三道冬令进补汤品，一葷一素一甜汤，可以依照食谱在家里自己炖，其中药炖乌鸡汤，使用食材有乌鸡、山药、胡萝卜及鲍菇，先将山药、胡萝卜等切块，再用开水将乌鸡和山药、鲍菇等一起炖煮。张雅云指出，山药中的液质有黏蛋白、植物固醇等，能促进消化，胡萝卜及鲍菇可以提供丰富的纤维。

一道汤品是素炖羊肉百蔬汤，先准备好切块的番茄、胡萝卜、白萝卜、山药和玉米，再和少许的

当归、枸杞和香菇一起炖煮，由于番茄、胡萝卜、山药等食材都有天然的鲜甜味，可以减少使用味精及盐的使用。

另一道是红豆莲子百合汤，先将红豆浸泡一晚，红枣用开水泡开后捏破，然后加入百合、红豆、莲子及枸杞炖煮，加入适量红糖即可。百合有润肺止咳、养阴清热的功效，红豆含有丰富纤维质及钙、铁等矿物质，有补血、利尿的作用，枸杞则有清肝明目、降血压的功能。

一日三餐冬日摄取之道

有专家认为，冬季膳食的营养特点应该是增加热量，保证充足的热能与其劳动强度相适应。产热营养素的适宜比例，蛋白质、脂肪和碳水化合物以分别占13%~15%、25%~35%和60%~70%为宜。即蛋白质供应量限制在常温时的需要量水平，热量增加部分，应以提高碳水化合物和脂肪的供应量来保证。

1.早餐要均衡，应该包括谷类、鸡蛋、奶类食品 and 水果。最好的搭配是一碗热热的麦片粥，一个煮鸡蛋，250毫升牛奶和一个水果或一杯鲜榨果汁。这其中包括了助消化的燕麦、防止伤风感冒的维生素C和一定量的钙。

2.午餐要包括纤维和蛋白质，可以多吃一些鱼。鱼肉所含蛋白质不仅是优质蛋白，而且大部分鱼肉脂肪含量低于其他肉类。

3.晚饭除了适量摄入一些蛋白质外，可以稀饭粥、菜粥为主，这样不仅能暖胃，还能提供矿物质、纤维和维生素。虽然吃了之后很饱，但所提供的热量并没有超过全天总热量的30%，有利健康。

寒冬抗寒守则

高级营养保健师张雅云介绍，冬天尿量较多，因此许多水溶性维生素和矿物质、盐类会随之流失，而许多冬季特有的食品，刚好富含这些营养素，正可以补不足。

多补充热源食物——膳食中应多补充产热营养素，如碳水化合物、脂肪、蛋白质，以提高肌体对低温的耐受力。尤其应考虑补充富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆类及其制品等。

多补充含蛋氨酸的食物——寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花子、乳制品、叶类蔬菜。

适量补充无机盐——医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少有关系。专家建议冬季应多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕、青菜、大白菜等，因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。钙在人体内含量的多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高肌体御寒性。含钙较多的食物有：虾皮、牡蛎、花生、牛奶等。

多吃含维生素B2、维生素A、维生素C的食物——寒冷气候使人体氧化功能加强，肌体维生素代谢也发生了明显变化，饮食中要及时补充维生素B2（核黄素），以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生。维生素B2主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中。维生素A能增强人体的耐寒力，应多吃些富含维生素A的食物，如肝脏、胡萝卜、南瓜、白薯等。维生素C可提高人体对寒冷的适应能力，对血管具有良好的保护作用，应注意摄取新鲜蔬菜和水果。