

冬季膳食养生为何以“藏”为本

冬季养生是四季养生的一个方面,中医古籍早有记载。现代人健康的需求与关注,逐渐从疾病的治疗转向疾病的预防,冬季养生作为现代健康养生应用的重要方式,正越来越受到重视。

唐人杜甫诗云:“蛰龙三冬卧,老鹤万里心”。“三冬”,即孟冬、仲冬、季冬。南朝人沈约则有“九冬负霜雪,六翻飞不任”之诗句,将冬季称为“九冬”,乃因冬季有九十天之故。冬季养生,应该主藏,人在冬季来临之时应藏精养神,蓄志节力;像动物冬眠、植物储根一样,通过潜藏收敛,以待来年春回大地,阳光送暖。

现代社会,在给社会积累巨大的物质财富的同时,也导致了空气污染、水污染、土壤污染等诸多具有“现代性”的问题的出现。而这些问题,给我们的幸福生活笼罩上了一层阴霾。人们生活节奏的加快、生活压力的加大,兼之所处环境日益的恶化,不断刺激和透支着我们身体的潜能,使得我们在各种纷繁复杂信息的狂轰滥炸下,身体的元气被不断消耗,身体的潜能被过度透支,身体变得越来越迟钝,而心,却正变得空无。所以,我们在当今情况下,尤其需要

养生,需要懂得养生。

膳食养生,是现代通过日常饮食来调整身体状况的一种养生手段。中医认为,冬季是潜藏精气的时节,适宜进补。冬季适宜食用温性的蔬菜瓜果,通过食物中蕴含的热气化解身体内的寒气以及抵御身体外的寒邪。常见的温热食物有:牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、山药、猪血、糯米、韭菜、桂圆肉、蛋类等。顺应四时,调摄饮食已成为大多数现代人食疗养生的常识。有句俗语在现今的中国可谓人人知晓,那就是“早上要吃好,中午应吃饱,晚上得吃少”。这句大俗话看起来简单,其实里面却蕴含了现代人食疗养生的科学观。一日三餐,定时适量,是现代食疗养生的原则之一。营养学家的相关调查表明,不吃早餐易造成人体内血糖过低,进而感到疲倦反应迟钝;而吃好早餐既可以防止得胃炎、胆囊病,还可以因为早餐摄入营养较优,午餐、晚餐因减少营养物质的摄入而保持良好的身材。至于晚餐吃少,在历代医家那里早有定论。唐代医家孙思邈在他的《饮善正要》中说:“善养性者,先饥而食,食物令饱;先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲顿而多。”《摄生



要义》说:“一日之忌,暮无饱食,一月之忌,暮无大醉”。为我们今人的食疗养生方法提供了有力的理论依据。

总而言之,冬季膳食养生以“藏”

为本,根据冬季节气的变化,调整适合个人情况的饮食。法于阴阳,和于术数,应和自然之规律,实乃养生之大道。

健康网

骨骼健康四大护法

骨骼健康需要营养素搭建坚实的基石,才能屹立不倒,而食物是最好的来源。今天,我就为大家讲讲,保护骨骼不可或缺的四大大营养素。

蛋白质,骨骼的“混凝土”。骨骼中22%的成分是蛋白质,而且以胶原蛋白为主。有了蛋白质,人的骨骼才能像混凝土一样,硬而不脆,有韧性,经得起外力的冲击。蛋白质中的氨基酸和多肽有利于钙的吸收。如果长期蛋白质摄入不足,不仅人的新骨形成落后,还容易导致骨质疏松。

大家平时不妨多吃点蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。不少患者问我,可不可以食用蛋白粉保健品,觉得这样方便快捷。其实,一般人不需要额外补充,蛋白质摄取过多反而对骨骼不利,会使人体血液酸度增加,加速骨骼中钙的溶解和尿中钙的排泄。

维生素K,骨骼的“激活剂”。骨骼中有一种非常重要的蛋白质——骨钙素,可以提高骨骼的抗折能力,而这种蛋白质需要维生素K来激活。哈佛大学研究人员发现,如果女性维生素K摄入量较少,会增加骨质疏松和股骨骨折的危险。荷兰研究人员则发现,补充维生素K能促进儿童骨骼健康。



膳食中,蔬菜叶片的绿颜色越深,维生素K的含量越高,比如西兰花。每天吃300克以上深绿叶蔬菜就能有效预防维生素K不足。但不要生吃,要加调味油炒熟。因为,维生素K是一种脂溶性维生素,一道蔬菜沙拉显然不如一盘炒青菜好。长期服用抗生素的人,肠道菌群平衡可能被破坏,影响维生素K的合成,要特别注意多吃绿叶蔬菜。

钾,骨骼的“平衡木”。人体每个细胞都含有钾元素,骨骼也不例外。它的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢及维持神经肌肉的正常功能,是骨龄生长代谢必不可少的营养素。近日,发

被破坏,影响维生素K的合成,要特别注意多吃绿叶蔬菜。

钾,骨骼的“平衡木”。人体每个细胞都含有钾元素,骨骼也不例外。它的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢及维持神经肌肉的正常功能,是骨龄生长代谢必不可少的营养素。近日,发

感冒怎么吃好得快

良、疲倦乏力。因为,在体质差时往往脾胃功能较弱。

二、粗纤维食物要少吃

感冒期间,人的胃动力较弱,应尽量少吃会增加脾胃负担的粗纤维食物,如芹菜、韭菜、茼蒿等。饿的时候建议多吃些流食或半流食,比如热的糙米粥、蛋花汤、藕粉糊、温过的酸汤、去油的热鸡汤等。随着病情好转,消化功能恢复,可逐步过渡到正常饮食。

三、通过鸡蛋鱼肉补蛋白

人体相对虚弱时,消化液分泌较

少,建议通过鸡蛋、鱼肉补充优质蛋白质,它们相对好消化,而且含有人体必需的多多种氨基酸,有利于增强机体对感冒病毒的抵抗力。煮鸡蛋、牛奶蒸蛋羹、醃糟荷包蛋、清蒸鱼都是不错的选择。

四、用好饮品清热去火

感冒患者多伴有发热、出汗,有的还会服用解表药物,水分消耗大。因此,一定要及时喝水,别等到口渴了才喝。饮水以大量的温白开水为主,也可以在水中加入适量蜂蜜或自制水果汁。如果嗓子红肿,可以喝点百合枸杞小米粥、

百合雪梨水、冰糖炖雪梨、鲜甘蔗汁、鲜马蹄汁,有助于清热去火。

五、少甜食忌油炸

无论是芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠萝等高糖水果,还是甜品、点心,大家在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的分泌量和黏度,还易导致腹胀,抑制食欲。此外,油炸食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱,感冒期间不要吃方便面、薯片、炸鸡等油炸食品;胡椒、咖喱等辛辣刺激食物对呼吸道黏膜很不利,也要少吃或不吃。健康网

老人更要护好咽喉

习惯,可有效保护咽喉,预防慢性咽炎的发作。

1、平时要注意嗓子的休息,不要长时间讲话,更不能声嘶力竭地喊叫。
2、养成良好的生活、饮食习惯,保持口腔卫生,饭后漱口,这样可以使病菌不易生长。同时还要注意劳逸结合,防止着凉,减少发作。
3、空气质量不好时,应戴口罩、面罩等做好防护措施。这个对普通人群来说是很重要的保护措施,对慢性咽炎患者来说就更重要了,可有效隔绝有害气

体对咽喉部的刺激,从而预防慢性咽炎的发作。

4、日常生活中,应多喝水。除此之外,可以用淡盐开水漱口,或者喝一些淡盐水。
5、吃易消化的食物,保持大便通畅。避免烟、酒、辛辣、过冷、过烫刺激食物。有些患者嗜好烟酒,在调查中得出结论,长期吸烟饮酒是引起慢性咽炎的重要原因。有的人嗜好干燥、生冷、过热、煎炸、过硬、辛辣、过咸食物,其主要引起慢性肥厚性咽炎,滤泡增生明显,

咽侧索肥厚,主要表现为咽喉、咳嗽、异物感,时有咽痛、痰多等。

6、慢性咽炎的发病与心理因素关系密切,有研究报道,慢性咽炎有明显的的情绪障碍,并具有客观支持、主观支持和客观支持相对少的特点。慢性咽炎患者具有较高的心理障碍发生率,特别是抑郁、焦虑更为突出。

7、在饮食方面,冬苋菜、蜂蜜、番茄、杨桃、柠檬、青果、海带、萝卜、芝麻、生梨、荸荠、莲藕、银耳、甘蔗等食品,具有清热退火的作用,可适量选食。健康网

腿脚好 人不老

上枯,人从脚上老,天天干步走,药铺不用找。”这说明人要想健康长寿,必须勤于动脚,动腿,要经常参加运动,让腿脚乃至全身的经络畅通,“通则不痛,痛则不通。”老寒腿们最适合的运动方式当属走路。步行是最简单的锻炼方式,不受时间和场地的限制,相对于其他运动来说,更安全、更平和。步行锻炼不仅仅能锻炼腿脚,还能促进人的心血管系统保持良好的功能,增进心肺功能,也有益于预防或减轻肥胖,促进新陈代谢,增加食欲,有利睡眠。对于已经有有关节疾

病的人来说,平地步行最好,有人喜欢登山或者爬梯,但下山或下楼时膝关节的负重比较大,因此,医生更推荐平地步行。有些人喜欢在跑步机上走走,如果在跑步机上长时间坚持同一频率走路,会导致关节的特定部位负载过大,也不提倡。

从中医的角度来看,老寒腿大多与寒冷湿邪侵入有关,也称之为痹病。寒冷湿邪闭阻于内,与人的正气不足,腠理不密,卫外不固有关。只有“身体底子薄”,才容易外感风、寒、湿、热之邪,致使肌

大蒜解毒益心降压

我国大蒜品种丰富,其中山东苍山大蒜品质优良,蒜头大,蒜皮色白薄如纸,蒜瓣清白似玉,营养丰富。青蒜为大蒜的叶,性辛温,能醒脾、消谷食,煎水外洗可治冻疮。蒜薹是大蒜的花茎,作用与青蒜相似,取其中心短梗干燥后烧灰外搽,可治坐板疮。

中医认为,大蒜味甘,性辛温,可温中消食理气,解毒杀虫。现代研究证实,大蒜具有抗癌作用,促进血液循环、降血脂,并对多种致病菌有抑制、杀灭作用,同时含有丰富的抗病毒成分。中国自古就使用大蒜治病,如风寒感冒初期,取大蒜20克,葱白15克,生姜6克,煎汤温服,盖被发汗,可缓解怕冷头痛等症状。每天清晨空腹嚼食糖醋蒜1~2瓣,连服半个月,可降低血压。取大蒜15克,捣成泥,加入凉开水50毫升,3小时后滤去渣,加入甘油

50毫升,每次用棉球蘸此药油塞于鼻内,每日一次,可治疗急慢性鼻炎、鼻窦炎。对于无皮肤破溃的脚癣、足癣,可用大蒜切片涂擦,或用猪油调和蒜泥擦涂。下面推荐几款大蒜食疗方:

鱼蒜汤。乌鱼1条,洗净切块,加大蒜2头、适量清水、少许盐,文火炖2小时即成。可辅助治疗慢性肾炎水肿、高胆固醇血症和老年人动脉硬化。

大蒜粥。100克粳米,加水煮成稀粥。另取紫皮大蒜30克,放入沸水焯1分钟,再与粥一同略煮。每日早晚温热服食,可健胃、下气、消炎、止痛。

大蒜虽好,但实热体质、阴虚火旺体质者不宜多食,特别是胃及十二指肠溃疡、胃炎、便秘、胃酸过多、肝炎、胆囊炎、肾炎、甲亢、痛风病人及眼疾患者不宜食蒜。大蒜外用不宜时间过长。 生命时报

饭前喝汤隐藏风险

随着人们饮食观念的转变,“饭前喝碗汤”已成了不少人养生、控制体重的好习惯。于是,汤品也成了不少商家的宣传重点,尤其入冬后,不少餐馆把“汤”作为了金字招牌。

中国疾病预防控制中心营养与健康所曾对北京餐馆2204名就餐者做过相关调查,涉及998种菜肴,包括汤羹34种。结果发现,下馆子吃饭每人一餐摄入的钠,尤其是汤中的盐,会让人在不知不觉中陷入钠超标,健康风险也随之而来。

1、高血压。饮食过咸是导致高血压的重要原因,而高血压是造成动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的重要因素。全球每年因吃盐过多而引发的心血管疾病致死病例多达165万。

老人挑个深点的帽子

冬季外出戴帽子,是多数市民保暖防寒的必备。然而,生活中,不少人都存在着戴帽子的误区,更鲜有人知道如何选择适合自己的帽子。

中国老年保健协会副秘书长陈学明表示,人体约30%的热量会从头部散发,老人、小孩、身体素质较差的人,在冬天出门时,戴顶帽子有助保暖,防止感冒。《生命时报》记者发现,现在市面上的帽子主要以毛线、人造革等为主。陈学明说,选帽子要注意三点:宽松透气、保暖性能好、轻便柔软。毛线、动物皮毛等材料保暖性和舒适性好,不仅柔软,还能挡风。但人造革帽子不透气,保暖性差,不建议选择。

陈学明建议,1、老人首选雷锋帽。这种帽子内部比较厚实,深度较大,能完全包住头部、颈部、耳朵,保暖性很好;2、孩子首选亮色的毛线帽。儿童皮肤稚嫩,对气温变化的适应能力较差,

2、糖尿病。过多摄入盐会导致糖代谢异常,诱发糖尿病。

3、肝肾疾病。吃盐过多增加肝肾代谢负担,损害正常功能。

4、伤胃。高盐食物会使胃酸减少,降低胃黏膜抵抗力,使其更易受损而产生胃炎或溃疡。研究发现,很多人认为汤能养胃,但如果汤太咸,反而会增加胃癌发病率。

5、肥胖。吃得咸易开胃,长此以往必然导致体重超标。

6、皮肤老化。体内钠离子增加会导致面部细胞失水,皱纹增多。

7、钙流失。食盐主要成分是钠,人体每排泄1000毫克钠,大约会耗损26毫克钙。吃盐越多,钙流失越多,容易导致骨质疏松。 广州日报

冬令补肾多吃黑色食物



祖国医学认为,食物的颜色和人体五脏互相对应,黑人肾,肾中精气为生命之源,与人体生长、发育、衰老以及免疫力、抗病能力的强弱密切相关,故黑色食物有补肾抗衰老作用。而冬季从中医五行来说属肾所主,我国传统医学认为,冬天补肾最合时宜,故可以应用黑色食品冬令补肾。

黑色食品是指大自然在漫长的进化过程中,产生的含有天然黑色素的黑色植物、黑色动物食品以及用这些含黑色素的生物加工制成的各种食品。常见的黑色食物有黑米、黑豆、黑芝麻、板栗、乌骨鸡、紫菜、黑木耳、海带等。其他黑色食品还有黑麦、黑玉米、黑高粱、黑茶、黑莓、乌梅、黑李子、黑桑葚、黑葡萄、黑枣、黑松子等。

黑色食品营养作用在我国古代就已受到重视,被视为养生佳品。传统中医认为黑色食品具有养血、补肾、滋阴等作用;多食黑色食品有益身体健康,特别是对中、老年人,不但能延缓衰老,还能让身体的免疫系统更加强壮。黑色食品大多性味平和,补而不腻,营养丰富,尤其对于处于生长发育阶段青少年不足的青少年或肾气渐衰、体弱多病的老年人尤其有益。年轻的女孩子们更应该

多吃黑色食品,因为它含有的热量比较低,经常食用可以保持身材苗条,兼有美容功效。对自己发质不满意的人更要多吃黑色食品,比如黑豆、黑芝麻等,都对头发的生长和滋养有一定功效。总的来说,黑色食品是人人皆宜食用的,但侧重有所不同。

现代营养学家经研究发现,食物的营养结构,与食物本身的颜色有着非常密切的关系,色彩越深,则食物的营养价值越高。尤其是含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素以及人体所必需的钙、铁等矿物质都比普通食物高,且营养结构合理、保健作用大。因此,黑色食品被列为食品之首,其排列顺序依次为黑色、红色、黄色、白色。

黑色食物中膳食纤维的含量比浅色同类食物要高,纤维素能刺激胃肠蠕动,缩短食物残渣在肠内的停留时间,加速粪便排泄,并把有害物质带出体外。黑色食物中蛋白质含量比其浅色同类食物高,构成蛋白质的氨基酸种类齐全,必需氨基酸的比例较高。黑色食物维生素A和维生素E较突出。黑色食物矿物质营养元素也更丰富而全面,微量元素铁、锌、硒等含量较高。 北京晨报