



换季了,天冷了,红薯、萝卜、山药、羊肉等成为人们餐桌上的养生主角——

看餐桌上的季节流转 听专家聊平民养生食物

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋 刘晓霏 王小燕 文/图

时间不停流转,转眼已经立冬,冬令食物成为人们餐桌上的主角。在老百姓和营养专家眼中,那些出身“草根”的养生食物总是惹人爱的,它们虽不像海参、鲍鱼那般高贵,却又不失美味,更带着家的温暖。《健康周刊》特邀多位营养专家和中医,推荐她们最推崇的平民养生食物。



■受访专家:赵继红

市第一中医院国医堂副主任医师

尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

田俊梅 洛阳市中心医院营养科主治医师

1 冬季平民养生食物之红薯 洛阳市中心医院营养科 主治医师田俊梅推荐



■舌尖话题:红薯跟紫薯是一家吗?

“它们同属于薯类这个大家族,但颜色、营养价值不同。”田俊梅说,红薯、紫薯是冬季老百姓比较喜爱的薯类食物,都富含碳水化合物和膳食纤维,可以代替一部分主食。

★养生门道:白心红薯和黄心红薯,口感不同,营养价值差不多。

有一种养生很甜蜜,叫非你莫“薯”。这两年,红薯身上的养生光环越来越多,比如“太空食品”“抗癌新星”等。田俊梅说,其实,没必要神化红薯,它最大的特点是富含膳食纤维,有利于肠胃蠕动,帮助排便。

还有一个问题,白心、红心、黄心的红薯,到底哪种好?田俊梅的答案是,这三种红薯,口感不同,营养价值差别不大,红心和黄心的红薯口感更绵软,白心红薯淀粉含量高,更干甜。

跟红薯相比,紫薯富含硒元素和花青素,尤其是后者,它是一种抗氧化物质,能帮助人体对抗自由基,对减缓衰老、预防心脑血管疾病有一定效果,但也不要盲目追求紫薯的养生功效,任何一种食物多吃都是无益的,尤其是薯类食物,吃多了会泛酸、胀气,要注意膳食均衡。

●健康提醒:

烤红薯再香,也不要贪吃,小心在公共场合尴尬哦!

2 冬季平民养生食物之萝卜 市第一中医院国医堂副主任医师赵继红推荐

■舌尖话题:为什么说“冬吃萝卜夏吃姜”?

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”这是一句大家耳熟能详的养生谚语,到底是什么意思呢?萝卜明明是寒性的,为什么适合冬天吃?

赵继红说,天气变凉之后,阳气开始往内收敛,人胃中烦热,此时如果饮食起居不注意,很容易上火。萝卜性寒,有理气之效,吃萝卜可以让体内阳热不易聚集,解积热。

★养生门道:炖排骨汤选哪种

萝卜?要根据个人体质来定。

萝卜是个好东西,但冬天到底该多吃哪种萝卜?炖排骨汤时,放哪种萝卜最有营养?

其实,不同种类的萝卜,营养价值和养生功效没有太大差别,只不过从中医角度来说,白萝卜入肺经,可以止咳化痰、防肺热、平喘,青萝卜入肝经,可清肝火。所以,该用哪种萝卜来炖排骨汤,关键还是要根据自己的情况来定。无论选哪种萝卜都有顺气之效,可以解油腻,最好带皮炖汤哦!



●推荐菜谱:养生蔬菜面汤

这是养

生达人“都妈”

向大家推荐的:黄

豆一把、白菜心一个、白萝卜五六片、带须葱白一个、挂面少许,将黄豆煮熟后,放入其他食材及少量食盐同煮,以喝汤为主,萝卜白菜消积导滞,可以作为冬季常用食疗材料。

3 冬季平民养生食物之山药 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任尤娅利推荐

■舌尖话题:菜山药和铁棍山药,到底哪个好?

山药具有温补脾胃、滋养强体、助消化、止泻之功效,但是到底该选菜山药还是铁棍山药?

尤娅利说,从营养价值方面来说,铁棍山药要优于菜山药,其淀粉、微量元素的含量高一些,从药用价值来说,铁棍山药是怀山药中的佳品,药用价值较高,比较适合用来煲汤。菜山药只能用来

炒菜,不能入药。

★养生门道:不可多吃,小心便秘

既然山药属于薯类食物,富含膳食纤维,多吃是不是可以通便治便秘?非也!非也!山药具有收涩作用,吃多了不仅不能治便秘,还会加重便秘!

所以,不管你是用山药煮粥还是做菜,都别贪多哦,尤其是便秘者最好少吃。



●推荐菜谱:蓝莓山药

这是

美食达人

“古城寒月”向

大家推荐的,选用的是铁棍山药,去皮煮熟后碾碎,趁热加入牛奶搅匀,最后倒上蓝莓酱即可。

4 冬季平民养生食物之羊肉 市第一中医院国医堂副主任医师赵继红推荐

■舌尖话题:吃羊肉真的会上火吗?

“天冷了,没有什么事是一顿羊肉火锅解决不了的,如果有,那就吃两顿……”这个段子充分说明了人们对羊肉的喜爱,可是很多人担心羊肉吃多了会上火,比如浑身燥热、嗓子干等。

其实,吃羊肉上火这个事,主要看人。如果是虚寒体质,多吃两顿羊肉也无妨,但对内热的人来说,羊肉吃多了无异于火

上浇油,还是少吃为妙。另外,吃羊肉火锅的时候,可以搭配一些凉性的蔬菜,比如冬瓜、莲藕等。

★养生门道:它是血肉有情之品,尤其适合怕冷的人

赵继红说,传统中医认为,羊肉可药食两用,有血肉有情之品的美誉,是冬季进补的好食材。羊肉性温热,可以温补气血、祛风寒、补虚劳。

在中医典籍《金匱要略》当

中,记

载了“当

归生姜

羊肉汤”这

一个药方,

尤其适合身体虚

寒、冬天怕冷的人使用。

●推荐菜谱:当归生姜羊肉汤

羊肉洗净切块后焯水去血水,再与生姜、当归同煮一小时左右,最后加盐调味即可。

