

冬天吃薯减重防便秘

俗话说：“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”这里的根就包括红薯、紫薯、山药、土豆等薯类食物。

除了应季，冬季常吃薯类食物还有多种好处。第一，预防便秘。冬季活动量减少，更容易发生便秘。大量研究显示，每天适当吃一些薯类，可降低便秘风险。原因在于，薯类膳食纤维含量丰富，能够促进肠道健康，预防便秘。第二，有助控制体重。天冷时吃得少，更容易长胖。薯类脂肪含量低、水分高、饱腹感强。两种食物，吃到同样饱的情况下，薯类摄入的能量更少。因此，用薯类替换一部分精制白米，能减少能量摄入，有助控制体重。第三，有助补充维生素C。很多人冬天果蔬吃得少，导致维生素C缺乏，而土豆、红薯等薯类的维生素C含量远高于其他主食，甚至高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。除了这些共性，不同薯类还各有特长。

土豆是含钾大户。数据显示，100克土豆中钾含量为347毫克，热量是81千卡。而100克精白大米中的钾含量是112毫克，热量是346千卡。因此，用土豆代替一部分大米，非常有利于控制血压。研究结果也显示，相比于精制白米为主的饮食，以土豆为主食更利于心血管健康。此外，土豆还富含多酚类物质和中国人容易缺乏的维生素B1、维生素B2等多种B族维生素。土豆适用于各种烹调，但最佳吃法是蒸、煮、炖等低温做法，尽量避免油煎和油炸。



红薯富含类胡萝卜素。黄心红薯的颜色来源于类胡萝卜素，颜色越深，类胡萝卜素含量越高。这种营养素在人体内可部分转化为维生素A，有助促进生长发育，保护夜视力，提升免疫功能。肠胃功能比较弱的人，吃过多红薯易刺激胃酸大量分泌，引起腹部不适，但把红薯与大米一起煮粥喝，能有效缓解腹胀等不适感。

紫薯抗氧化。紫薯又叫黑薯，其最大的优势是富含花青素。这种植物化学物抗氧化能力特别强，有助清除体内的自由基。研究表明，补充花青素可以有效减轻不同人群的机体炎症反应。炎症反应与多种慢性病发生发展关系密切，如肥胖、动脉粥样硬化和恶性肿瘤。花青素具有遇碱变蓝的特点，因此用紫薯煮粥时最好不要加碱，滴几滴柠檬有助于保持漂亮的紫色。

山药调养脾胃。冬日养生的一大要点就是调养脾胃。中医认为，山药性平、味甘，归肺、脾、胃、肾经。历代古书对山药的滋补作用均有记载，《本草纲目》中提到，山药益肾气、健脾胃。据记载，慈禧为健脾胃而吃的“八珍糕”中就含有山药成分。从现代营养学的角度分析，山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。山药吃法多样，可将它与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥，也可将山药干研细磨粉后与米粉混合，熬成糊糊喝，还可将山药煮熟后制成蓝莓山药食用。（人民网）

吃素是很多人的养生保健理念。素食主义者分为蛋奶素、纯素等类型：蛋奶素是不吃肉，但吃蛋、奶等动物制品；而纯素是蛋奶制品都不吃。临床发现，部分素食者会出现不同程度的神疲乏力、少气懒言、食欲下降、失眠健忘、腹泻等脾胃虚弱问题。从中医养生角度讲，吃素不当会导致脾虚。

《黄帝内经》有言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，表达了均衡饮食对人体健康的重要性。从这个角度看，素食者舍弃了“五畜”等食物，营养素是有所欠缺的。从食物性味上讲，荤食相对以中性、温性居多，以至于民间有“多吃肉上火”的讲法，多吃肉容易便秘、口臭、长痤疮等；素食则相对以中性、凉性的居多，反而能对抗上火的表现，如便秘等。普通人荤素均衡，不太容易出现寒热的问题，素食者则可能因为常吃蔬果导致寒凉过剩、温热不足而引发脾胃问题。医家有云：“十胃久寒”，意思是说，十个生胃肠病的人就有九个是脾胃虚寒的，体质本身就虚的人再经常吃素食，会让脾胃变得更脆弱。

根据《2016中国居民膳食指南》的描述，素食者蛋白质的利用率明显低于非素食者，也容易缺乏欧米伽3、维生素B12、维生素D、铁、钙、锌等六种营养素，而缺乏这些物质所对应的症状就包括了失眠、健忘、骨质疏松、食欲差、易疲倦、伤口愈合慢等表现，与传统医学的“脾胃虚弱”有非常多的吻合之处。

如果长期吃素，已经对脾胃造成了伤害，可尝试以下方法调理：**1. 药物治疗。**胃口不佳、神疲乏力的应服用香砂六君丸；容易腹泻的用参苓白术散；睡眠不好的用归脾汤；怕冷的用理中丸、小建中汤。**2. 运动治疗。**中医有“脾主肌肉”的说法，锻炼肌肉有助加强脾胃运化。推荐有氧运动和力量锻炼，如快走、慢跑、骑脚踏车、打太极拳、做八段锦、深蹲、俯卧撑、引体向上等。**3. 心理治疗。**中医常说，“忧思伤脾”“胃不和则卧不安”，日常要保持心情愉悦，养成早睡早起的好习惯。来源《生命时报》

长期吃素脾会虚

锻炼前后喝水的诀窍

你知道吗

天气越来越冷，不少运动达人“转战”室内，继续挥汗如雨、燃烧卡路里。在空气干燥环境下运动，更要注意补水。不过，运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。北京市疾控中心健康教育所的专家介绍，如果你理解的运动补水，就是运动前后要多喝水，那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝什么、喝多少、什么时候喝。

先来说说运动后为啥特别容易口渴？我们运动的过程中，肌肉收缩，蛋白质合成增加，通过出汗和呼吸，把身体里的代谢产物排掉。在出汗的时候，水和盐分都在丢失，水丢得多、盐丢得少，称为高渗性脱水。这时候体内既缺盐也缺水，人们就会感到口渴。

而当体内出现盐少水多时，就会造成低渗性脱水。低渗性脱水症状是大量地出汗，却越喝水越渴。这时就不应单纯地补水而是要适量补盐。单纯地补水可导致意识丧失甚至猝死的严重后果。

那么，如何科学补水呢？诀窍是“少量多次”。我们可以：

运动前2小时补充500毫升水，前15分钟再分2至3次补充约300毫升的水；

运动时15至20分钟补充一次，一次补充50至100毫升的水，可分5至6次喝完；

运动后补充800至1000毫升的水，也采用“少量多次”的方法喝完。来源《北京青年报》

肺燥热咳嗽多痰 试试西洋菜猪肺汤

西洋菜不少人都喜欢吃，上汤或清炒，鲜嫩清脆。其实，西洋菜用来煲汤也是一种不错的选择。广州中医药大学第一附属医院内科教授森麟支招，肺燥热、咳嗽多痰的人群，适当用西洋菜煲猪肺，有助缓解症状。

具体做法如下：西洋菜猪肺汤

材料：西洋菜500g、罗汉果1/4个、猪肺1个、南杏仁15g、北杏仁9g、陈皮1片、银耳若干。



做法：先将罗汉果、南北杏仁及陈皮洗净，银耳泡发，西洋菜洗净择好，备用；猪肺彻底洗净放入滚水中焯去腥味，然后切大块备用；汤煲加水至八分满，先放陈皮，煮至水开后，将上述准备好的材料一起放入煲中，大火煮约20分钟再以小火炖2~3个小时即可。

适用人群：肺燥热咳嗽痰多者。来源《广州日报》

茶、苹果和浆果等黄烷醇含量高的饮食可降低血压

英国雷丁大学、剑桥大学和美国加州大学戴维斯分校等机构的营养学家使用客观的标准测量数万名英国居民的饮食后发现，食用富含黄烷醇的食物和饮料（包括茶、苹果和浆果）的人血压较低。

研究人员从欧洲癌症前瞻性调查中选取了英国诺福克郡的25618名参与者，考察了他们的饮食状况，并将他们所吃的食物与血压水平进行了比较。与考察营养与健康之间联系的大多数其他研究相比，研究人员并不依靠参与者报告他们的饮食，而是使用营养生物标志物（饮食摄入、营养或代谢状况指标）客观地测量黄烷醇的摄入量，这些指标存在于血液中。与自我报告的饮食数据相比，营养生物标志



物可以解决食物组成的巨大变异性。因此，研究人员能自信地将观察到的相关性归因于摄入黄烷醇。

分析结果显示，黄烷醇摄入量最低的10%与摄入量最高的10%的人之间的血压差异在2至4mmHg之间，这相当于采用地中海饮食或得舒饮食（通过饮食阻止高血压）观察到的血压有意义的变化。值得注意的是，这种效应在高血压患者中更为明显。

发表在《科学报告》上的这一发现，支持来自于饮食的黄烷醇在健康和营养方面的益处。如果公众在日常饮食中增加对黄烷醇的摄入量，就有望从总体上降低心血管疾病的发病率。来源《北京青年报》