市場星報

安 徽 人 的 生 活 指 南

2018.11.11
星期日 戊戌年十月初四
今日8版 增刊

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

健康快乐

立冬补冬

冬季进补 营养均衡谷菜果肉不能少

立冬之后草木凋零、蛰虫伏藏，万物都在为来年春天养精蓄锐。中医讲究立冬补冬，滋阴补阳，温补养阳，少吃寒性食物，不宜过燥。而且，立冬分为三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。一节三候，进补都各有讲究。

据《中国妇女报》



饮食原则：养肺润燥，营养均衡

在冬季选择进补大量温补食品，以抵御冬寒，专家提醒，不要因为气温下降而盲目进补像火锅、牛羊肉等容易上火的食物。故“冬令进补”应根据实际情况因人而异地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目“进补”。《内经》中有“秋冬养阴”之说，由于北方天气冬季干燥，伴着大风天气，还有近些年的雾霾，因此滋阴补阳是最重要的，最好能多吃白菜、银耳、糯米、羊肉、梨、猕猴桃等益补的食物，但要搭配合理，营养均衡。

饮食搭配：谷菜果肉一个都不能少

粮谷篇：冬季喝热粥是养生的一个好选择。如芝麻粥可益精养阴，萝卜粥可消食化痰，胡桃粥可养阴固精，茯苓粥可健脾养胃，大枣粥可益气养阴。

蔬菜篇：冬季进补在温补的同时，也要多食用蔬菜以解滋腻凉燥，达到养阴功效。芹菜、萝卜、白菜、大葱等都是不错的选择。

水果篇：从营养学角度，水果富含多种维生素和矿物质，及具有抗氧化作用的植物化学物质，这些营养成分有益于延缓衰老，预防癌症，而且能够清热解毒、清血抗氧化，维护身体健康。可以多吃些梨子、苹果、猕猴桃、葡萄等。

肉类篇：冬季人们惯吃姜母鸭、羊肉炉、山药炖排骨等药膳“补冬”，可补中益气，滋阴补阳。但是吃太多肉会给消化和代谢器官增加负担，所以要合理膳食。少吃肥肉，可选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉和羊肉。

老两口过多干预，小夫妻矛盾不断

专家：父母要放手，子女应独立 ↘02版

李贞：从童养媳到开国将军

↘08版

老年病人用药品种不宜过多 ↘04版

坚持早起的人会越来越年轻 ↘06版

星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 刘军

6 953356 967890