



冬季进补时节到 这些要点要记牢

天气越来越冷了,大家都会想该吃点什么来进补御寒呢?很多人会想到牛肉。牛肉一直也是人们秋冬进补的重要食物,涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。

最近有一则报道说,广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下,一晚吃下了3斤牛肉等食物,而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎,她的血脂严重超标,经ICU抢救才化险为夷。一晚上吃3斤牛肉,确实太多了,会增加胰腺炎的风险。咱们今天就来探讨一下,冬季进补到底如何安排饮食更健康呢?

如何吃牛肉 才能暖身又健康?

到底如何健康吃牛肉呢?注意三点:

1.适量,不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40~75克,也就是不到二两,一盘涮肥牛可能就有半斤到八两,涮一盘就超标了。

2.搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃,但是也不能光吃

肉。健康的关键还是食物多样化,什么都吃,什么都不多吃。牛肉吃太多也不好,还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3.少喝汤,尽量吃肉。汤里的营养其实很少,大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多,味道好喝,但并不健康。

别为了冬季进补 而吃太多肉

其实,冬天虽然冷一些,但冬季饮食跟其他季节并没有很大的区别,还是要保持良好的饮食习惯,注重营养均衡,不能光吃肉、吃太多肉。

为了做到健康的冬天进补,可以从几个方面做起:

1.参考膳食宝塔安排日常饮食,保证食物多样化。

冬天冷,很多人就只想吃肉类,就不愿意吃蔬菜和水果。实际上,在抵抗严寒的时候,人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大,所以,不能光想着吃肉,还是要吃多样化的食物,特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2.注意多喝水,可以喝温水。

冬季干燥,人体对水的需求更大。如果觉得冷,可

以多喝温水。不过,也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3.注意摄入钾。

增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入,并减少含糖饮料、红肉,以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。增加蛋白质含量高的食物摄入,比如瘦肉、鸡胸肉,但是要避免脂肪含量高的食物,比如肥肉。

5.适当增加有氧运动,增加抵抗寒冷的能力。

御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门,越是不爱活动,越容易长胖,活动少了,人体代谢活动就会变慢,反而变得更怕冷。所以,冬天也要坚持运动。

(阮光锋)
据《北京青年报》

牛肉里的血红素铁缓解“怕冷” 但其他肉类也有类似效果

丰富的蛋白质,蛋白质的“食物热效应”较大,也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质,碳水化合物和脂肪,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人们感觉身体更暖。

3.含铁丰富。人体的产热系统就像一个锅炉,我们吃进去的食物就是燃料,血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气,只有燃料、氧气充足时,身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血,体内血红蛋白携带的氧气不足,就会更容易觉得冷,很多人老是手脚冰凉,经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后,我们不难发现,其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果,也都不会比牛肉差。

并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善,可以多吃一些富含蛋白质的食物,因为蛋白质的食物热效应高,会使得人体散热增加,让人舒服一些。

另外,建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动,促进血液循环,也会让你觉得暖和。同时,运动会增加人体代谢率,增强抵抗寒冷的能力。



果小黑点直径小、数量不多,白菜无腐坏,这样的白菜还是可以吃的。

不过,如果小黑点直径大、范围广,且白菜出现叶片萎缩或腐烂变质的情况,就不可以再吃了。

有蓝绿色颗粒的白菜有毒吗?

外,对其他生物毒性较小,蔬菜并不会吸收、富集四聚乙醛。所以,如果买到这样的蔬

菜,将黏附部位切除,然后多用清水浸泡、冲洗后仍然是可以食用的。

而大白菜中绿叶绿素比娃娃菜要高一些。

总体来说,大白菜和娃娃菜各有优点,推荐大家经常互换着吃。

小白菜是没长大的白菜吗?

与大白菜相比,小白菜钾、钙、铁、维生素C、胡萝卜素的含量更胜一筹,也是非常值得食

用的蔬菜,推荐大家常吃。

(于康)
据《北京青年报》

冬季手脚冰凉

喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候,很多人都会觉得体寒、手脚冰凉,所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等。这么做真的有效吗?

其实,姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体

寒手脚冰凉,主要还是因为冷。如果觉得冷,增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜也没有很大关系;至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但是

大白菜营养丰富,适用人群广泛。其水分含量达95%,热量低,适合想要减肥瘦身的人,白菜中还含有膳食纤维、维生素C、B族维生素、钾、钙、镁等营养物质,具有润肠通便、抗衰老等功效。关于大白菜,很多朋友存在种种疑惑,今天我们把一些共性的问题介绍一下。

长黑点的大白菜能吃吗?

一些大白菜的外皮长了黑点,这样的大白菜能不能吃是分情况的。

1.如果是附着的小黑点,可以被水冲掉,这样的小黑点一般是小菜蛾的幼虫,对人体无害,烹饪之前将这样的小黑点洗去即可。

2.如果是冲不掉的小黑点,可能是白菜得了小黑点病,致病原因有多种,种植过程氮肥施用过多、运输储存条件不当都有可能致小黑点病。

小黑点病属于白菜自身细胞死亡、破裂,不会致病,如

一些市售的白菜或者很多叶菜上的蓝绿色颗粒多是杀螺剂,主要对付蜗牛、福寿螺等软体动物,其主要成分是四聚乙醛,属于低毒农药,除软体生物

娃娃菜是转基因大白菜吗?

娃娃菜不是转基因大白菜,娃娃菜是白菜的种类之一,从营养成分上比较,两者

各有优势。娃娃菜的钾含量达287毫克/100克,约是大白菜的2倍,

虽然叫小白菜,但是小白菜并不是没长大的白菜。

小白菜原产于我国,又称胶菜、油白菜等,与大白菜是近亲,同属十字花科芸苔属。

大白菜的常见问题一次性说清

