

春天多吃这种“味道”的食物

传统医学认为,人与自然是不可分割的整体,宜顺时而养。

在一年当中,春天是很适合吃辛辣食物的季节。

辛味“能散能行”,有发散解表、行气活血的作用。



1 春天,适合吃辣

首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲表示,春天吃辛味,可帮助人体排出五脏六腑的陈气,同时又能提升阳气、疏理肝气。

比如,辣椒、生姜、大葱、洋葱、香菜、韭菜等食物对护阳有帮助。

很多人都有过这种体验:吃完辣食后出一身汗……正是因为辛辣之味能发散、行气、驱寒。

不过,凡事讲究一个度,以免阳气升发太过导致上火。

以辣椒为例,宜吃新鲜的辣椒,干辣椒、辣椒面则要少吃。

如果菜中有辣椒,注意少放花椒、大料等热性调料。

吃辣的同时要避免油腻、高盐、高糖等重口味,如果太辣。

可以适量加点醋、中和辣味,避免上火。

2 春季第一菜——韭菜

韭菜堪称“春季第一菜”。

不仅因为它在春天最鲜嫩、营养价值高,还因为它具有多种保健作用,非常适合春天吃。

春寒料峭,冷暖变化多端,人稍不注意就可能生病。而吃春韭就是一个很好的保健选择。

韭菜性温,味甘、辛,有健胃、提神、补肾、行气、散瘀的作用。

健脾理气

春天人体肝气比较旺,而肝属木,木又克脾土,所以肝气盛就容易

脾胃不好。

韭菜因含有植物性芳香挥发油而散发出强烈的特殊气味,这种独特的辛香之气,有利于行气导滞、疏通人体的气机。

滑肠通便

韭菜富含多种维生素,粗纤维非常丰富,对于大便秘结的人,食用韭菜可以促进肠道蠕动,有利于大便的排出,可以达到预防大肠癌的作用。

同时这些维生素和纤维素,有利于减少人体对胆固醇的吸收,有助于降低血脂,防治动脉硬化和冠心病等疾病。

补肾壮阳

春天阳气升发,此时人体也

需要养阳补阳。中医认为,韭菜性温,有补肾壮阳的功效,也就是说有韭菜有利于滋养人体的阳气。

像常见的肾阳虚引起夜尿增多、腰膝酸软、须发早白等症状,以及易感冒人群,应该在春天多吃韭菜。

抗菌消炎

很多人喜欢吃韭菜是因为喜欢它的刺激气味。这气味正是来自韭菜含有的硫化物。

这些硫化物不仅具有杀菌消炎作用(抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等),可以增强人体免疫力,还能帮助人体吸收维生素B1和维生素A。

3

推荐药膳——韭菜炒虾仁

材料:虾仁300克,韭菜150克,生姜3片。(2人份)

做法:将虾仁洗净;韭菜洗净、切段;锅内加油,再放入虾仁和生姜翻炒,加调料,用小火炒4分钟左右;待虾仁入味后,再加韭菜翻炒至熟即可。

功效:温中补肾、助阳固精。

4

适合人群

脾肾阳虚者,常见面色苍白,面部或下肢浮肿,口淡乏味,脘腹胀满,腰膝酸软,腹部冷痛,四肢不温,小便清长,大便稀烂,舌淡胖,苔白滑,脉沉迟。

来源:光明网

中药零食可不能乱吃



中药零食因兼具美味与保健功能备受青睐,但中药作为“药”,既有特定功效,又有一定副作用,并非人人适合。

●龟苓膏

具有滋阴润燥、凉血解毒、泻火除烦、清热利湿的功效。但其药性偏寒凉,胃寒和脾胃虚弱的人尽量少食,孕妇要慎食。龟苓膏每天建议食用量不超过一盒(180-300克)。

●阿胶枣

具有补血止血、改善睡眠等功效。需要注意的是,阿胶枣不太好消化,每天食用不应超过10颗。蜜枣滋腻碍胃,多吃还容易上火,所以易上火、痰湿偏盛者应避免食用。阿胶枣不宜与高蛋白质食物同食,以免引起蛋白质凝结,影响消化吸收。

●茯苓饼

茯苓有利水渗湿、健脾和胃的功效,适用于脾虚水湿内停之水肿、小便不利,以及脾肾阳虚之久泻者。

但市面上的茯苓饼往往含糖量较高,所以,糖尿病患者不宜食用。茯苓饼不宜与浓茶、米醋同食,以免影响药效,甚至可能导致中毒症状。

●酸梅汁

有助于促进唾液腺分泌,改善消化吸收,提高食欲。然而,胃溃疡患者、糖尿病患者及妊娠期女性应避免饮用。此外,过量或长期饮用酸梅汁可能会引起胃肠道不良反应,建议适量饮用。

●陈皮类零食、山楂类零食,以及

一些具有地方特色的中药零食,如化橘红、山药糕、八珍糕等,被用来理气健脾、燥湿化痰、滋阴润肺。这些中药零食都有各自的特点和作用,应选择适合自己体质的,不可多食或乱食,以免出现身体不适。

来源:搜狐网

