

补冬五种根菜吃出抵抗力

冬季强调养阴护阴、补肾藏精。严寒时节,根部是植物储存能量最多的部位,尤其根茎类食物,营养丰富,很适合用来“补冬”。介绍五种适宜冬季食用的根茎类蔬菜。



山药 山药特有的黏液蛋白能够滋养胃黏膜,对维持胃肠道健康有益,黏液蛋白还有助降血糖,很适合糖尿病患者食用。此外,它还含抗氧化剂和植物化合物,如多酚、皂苷,尤其是维生素E含量达0.24微克/100克,是根茎类食物中的佼佼者,有助减少炎症,调节免疫力。

食用贴士 山药性质平和,不寒不燥,适合大多数人食用。市场上的山药种类很多,表皮光滑的吃起来比较脆,适合炒着吃;表皮凹凸不平、麻点比较多的,口感绵软,适合炖汤、熬粥。

萝卜 白萝卜清甜爽口且富含膳食纤维,有助缓解吃肉后的油腻感;它还富含

芥子油苷和膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助排出体内代谢废物;此外,白萝卜水分多热量低,饱腹感较强,在容易长胖的冬季常吃有助减少热量摄入。白萝卜生吃促消化,其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠功能,还有很强的消炎作用;白萝卜熟吃能补气顺气。

食用贴士 挑白萝卜,个头修长、表皮滑嫩、重量偏大的较好。怕买到糠心的,可以把白萝卜缨折断看一下,若里面没有水分,说明糠了。

莲藕 莲藕维生素C含量较高,达19毫克/100克,在根茎类食物中非常突出,有助抗氧化、调节免疫力。莲藕吃法很多,比如炒、炖、

凉拌等,如果吃凉拌莲藕容易胃不舒服,建议选择炖、蒸等方法,比如排骨炖藕,也可将其与冰糖、红枣一起煮成甜汤。

食用贴士 莲藕热量不算低,150克相当于半碗米饭,高血糖、减肥人群不宜吃太多,同时要减少米饭等主食的摄入量。

芋头 芋头软糯香甜,但升糖指数并不高,仅为53,属于低升糖指数食物,比白米饭(90)、馒头(88)、红薯(77)等常见主食都低。此外,芋头还含有丰富的抗氧化成分,如多酚类化合物,能够抵抗自由基,减缓细胞老化过程,对预防心血管疾病也有一定帮助。

食用贴士 每100克芋

头的热量约为80千卡,比同等重量的白米饭略低,但对于减肥人群来说,仍需注意摄入量。在烹饪方式上,建议多蒸煮,避免油炸或加入过多的糖,以减少额外热量的摄入。

土豆 土豆钾含量达347毫克/100克,比香蕉(256毫克/100克)还多。高血压、糖尿病、骨质疏松患者以及口味比较重的人,通常需要注意保证钾的摄入量,可以适当用土豆替代部分主食。

食用贴士 土豆的烹饪方式多样,如烤、煮、炒、炸等。水煮和蒸制更健康,因为营养流失少、热量低、升糖速度慢。最不推荐的是油炸,尽量少吃。 冯晓

健康吃坚果 避开7个误区

秋冬时节,应季坚果是绝佳零食,适当食用可调节血脂血糖、降低慢病风险。但吃错方式反而伤身,需避开以下7个误区:

过量食用 坚果热量高,每天建议10克左右(约2个核桃),避免额外热量导致发胖。

食用不新鲜坚果 “哈喇味”坚果易加速人体氧化衰老,首选真空包装或带壳坚果,吃不完冷藏冷冻。

偏爱油炸烤制款 高油高糖盐的坚果易刺激黏膜,优先选择原味、煮制或凉拌食用。

晚餐吃坚果 晚餐热量充足,额外食用会加重消化负担,早餐搭配坚果更能提升营养、稳定血糖。

品种单一 需结合烹调油选择,避免脂肪酸摄入失衡(如用花生油就少吃花生)。

忽视消化能力 消化不良者应少吃硬坚果,可煮软或打成浆食用。

不顾体质 易长痘者少吃瓜子等富含欧米伽6脂肪酸的坚果,过敏人群需避开致敏品种。 赵宇

江南饮食护认知

随着人口老龄化加剧,认知障碍疾病发病率上升,而我国研究发现,江南饮食模式可显著降低轻度认知障碍风险——对1084名55岁及以上居民的调查显示,最高依从组的轻度认知障碍发生率降低79.2%,为认知健康提供了实用饮食方案。

江南饮食以低盐低油为核心,涵盖全谷物、蔬菜、水产、豆制品等食材,其护脑功效源于多重营养优势:碳水选择更健康,全谷杂豆和薯类富含叶酸、维生素B₁₂等B族维生素,减少神经细胞损伤;白肉占比高,鱼虾等水产富含的欧米伽3脂肪酸,是神经细胞膜重要成分,能抗氧化护脑;果蔬供应充足,每日1斤左右的新鲜果蔬(尤以绿叶菜为主),富含维生素C、多酚类物质等抗氧化成分,延缓大脑衰老;豆制品摄入多,大豆卵磷脂和异黄酮助力保护认知功能;低温烹调(蒸、煮、炖)减少油脂盐分,避免高血压、高血脂等认知衰退“加速器”。

除护脑外,江南饮食还被称为中国版“地中海饮食”,接近理想膳食模式。数据显示,遵循该模式的人群预期寿命更长,超重肥胖、2型糖尿病、脑卒中风险均较低。相较于地中海饮食,江南饮食对我国居民更易操作、成本更低,无需强制干预即可坚持。

实操层面可遵循以下要点:食材种类求丰富、每份食量宜精简;增加全谷杂粮,减少精米白面摄入;蔬菜优先选绿叶菜,占每日蔬菜量一半以上,搭配适量水果;多吃水产和豆制品,控制红肉食用;采用蒸、煮、炖等低温烹饪,严格控制油盐糖用量。

这份贴合我国饮食传统的模式,不仅护脑防衰,更能全面守护代谢健康,成为中老年群体易坚持、性价比高的健康饮食选择。江苏省苏北人民医院临床营养科副主任医师 邵剑

冬吃鹅肉 暖身补铁

在日常饮食中,鹅肉是常被低估的“宝藏禽肉”。从营养结构看,鸡、鸭、鹅同为优质蛋白来源,且脂肪总体低于猪牛羊。但鹅肉优势明显,其脂肪多集中在皮下,去皮食用优势尽显,真正拉开差距的是铁含量。鸡肉、鸭肉铁含量分别约1.8和2.2毫克/100克,鹅肉则接近3.8毫克/100克,颜色也更红,鹅血更是常见动物血中含铁量最高的,在部分地区“鹅肉+鹅血”的吃法补铁效果佳。

不仅如此,鹅肉脂肪中单不饱和脂肪酸占比更高,以油酸为主,对心血管有益;胆固醇含量比鸡、鸭低20%~30%;硒和维生素B₂含量也略胜一筹。

不过,鹅肉吃法很关键。烧鹅颜色主要来自刷糖水,餐厅还常配高糖酱料;风鹅、腊鹅是高盐食品,100克含盐量可达7克左右,只能偶尔尝鲜。相比之下,炖鹅是相对健康的选择,东北铁锅炖大鹅少放或不放糖,就能兼顾口感与营养。

家庭炖鹅若想不腥不柴,有三个关键点。其一,冷水焯水,水煮沸后立即捞出,这样能去除血水且不锁住肉质;其二,先炒再炖,搭配葱姜蒜和少量香料,激发出鹅肉的香味;其三,用啤酒炖,晚放盐,小火慢炖1小时以上,让肉自然软烂入味。掌握这些方法,就能在家轻松享受美味的炖鹅,充分领略鹅肉这一“宝藏禽肉”的独特魅力。

顾中一

选对食材 汤才健康

很多人觉得浓汤嘌呤高,其实鲜味浓不等于嘌呤高,选对食材,掌握技巧就能熬出健康鲜汤。

鲜味核心来自低嘌呤的氨基酸 谷氨酸(盐)能带来浓郁鲜味,番茄、海带、豆制品等食材富含此类物质,嘌呤含量极低;天冬氨酸可让鲜味更有层次,马蹄、芦笋、鲜豌豆都是优质选择。天然甜味食材(玉米、胡萝卜、山药、莲藕)能与鲜味协同,让汤味更醇厚,且嘌呤含量也低。

熬制低嘌呤鲜汤的关键 一是选用上述低嘌呤鲜味和甜味食材搭配;二是缩短熬煮时间,控制在30分钟内,减少嘌呤溶出;三是少加调味品,避免掩盖天然鲜味。高尿酸人群也能放心享用这份鲜香。中南大学湘雅医院营养科临床营养师 戴民慧



涩味食物有营养特长



涩味是化学物质刺激口腔黏膜产生的收敛感,与酸、甜等味觉不同,会遍布口腔黏膜覆盖区域。不同食物的涩味来源各异,既藏着健康益处,也有实用应对方法。

水果的涩味主要来自单宁,其含量在0.03%~0.1%时能增添清爽风味,高于1%则口感不佳。成熟过程中,部分单宁会沉淀,涩味自然减

轻。单宁是优质抗氧化剂,但过量会影响营养吸收、刺激肠胃,胃肠功能较弱或贫血、缺钙人群可通过去皮去籽或脱涩处理(温水浸泡、与成熟水果混放等)食用。

茶的涩味核心是茶多酚中的儿茶素,含量因品种、工艺而异,绿茶涩味最重,发酵后的黑茶、青茶最轻。涩味是茶的风味灵魂,还能降血脂、抗氧化,无需完全去除,可通过80℃左右水温快速出汤或加牛奶等方式调节涩感。

莧菜、菠菜等蔬菜的涩味源于草酸,它会影响矿物质吸

收,但这类蔬菜营养丰富,正常食用无需回避。特殊人群需减少摄入时,沸水焯1分钟可去除40%~70%草酸。

豆类涩味来自皂苷,虽能增强免疫,但过量易引发肠胃不适,充分浸泡、彻底煮熟或发酵可去除。此外,核桃、麦胚等食物中的植酸也可能带来涩味,浸泡、发芽能降低其含量,减少对矿物质吸收的影响。

食物涩味背后藏着独特营养,只要根据自身情况,用科学方法处理和食用,就能在享受风味的同时,兼顾健康益处。 梁伟芬



黑芝麻粥

食材:黑芝麻25克,粳米100克。

做法:将黑芝麻捣碎,与淘净的粳米一起放入锅中,加适量水共煮成粥。

功效:黑芝麻可补肝肾,益精血,润肠燥,乌须发,益智明目,是抗衰老的良药。美容中常用于须发早白、毛发失养、皮肤干皱、病后脱发等,也适合头晕眼花、耳鸣耳聩、肠燥便秘、体衰消瘦者常食。 杨丽丽

仙人粥

食材:制何首乌10克,大枣25克,粳米100克。红糖适量。

做法:砂锅中放入制何首乌和适量水,煎煮30分钟,滤渣留汤。汤中放入大枣和淘洗好的粳米,煮30分钟,至粥稠,加红糖调味即可。

功效:此粥是驻颜抗老的良方,常食令人容光焕发、毛发黑亮润泽。适合须发早白、脱发、枯发、肌肤不润、面色苍白或萎黄、早衰、大便燥结者常食。大便塘泄者不宜多吃。 赵峰