



我们离你最近

秋冬时节,天气转冷,适度的进补是使人体机能恢复良好状态的较好手段,食疗调补就被很多人提上日程,但毫无节制的吃喝定不可取,如何正确进补?日前,记者走访了淮安中医院,该院肾病科主任高先楼为市民带来详细解答。 ■融媒体记者 秦艳艳 陈帅

秋冬进补如何补?

听听医生怎么说

如何正确进补?

秋冬季节,气温变化较大,很多人容易因免疫力下降而出现头疼脑热等症状。中医认为“正气存内,邪不可干”,人体“正气”足,才不易得病。那么,秋冬到底该如何进补呢?

中医认为,补的时候要根据身体的实际情况,对症进补,这样的话才能起到一个事半功倍的效果。高先楼告诉记者,进补要根据自身的具体情况,应遵循“虚则补之”原则。“虚”有气虚、血虚、阴虚、阳虚等,“补”有补气、补血、补阴、补阳等。进补的方法分为食补、药补两大类,无明显疾病,而又想增强体质的人可以选择食补为主。

“食物种类要多样化,不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。进补肉类选择白肉多于红肉,如鱼肉、禽类等白肉,鸡肉里面的脂肪量也比较少。”高先楼说。

高先楼说,在食补的同时,也要注意适当锻炼。成年人每星期至少进行150分钟至300分钟的中等强度有氧运动或等量的剧烈活动,每周应进行至少2天的中等或较高强度的肌肉力量训练。但要注意,运动要循序渐进、量力而行。老年人可以多散步,以及练习太极拳、八段锦等。

进补要注意哪些问题?

对于如何进补,高先楼提醒要注意以下几点。

进补要因需而补。对于本来就体重超标或者患有高血压、高血脂等慢性疾病的人群来说,进补并不是一个值得提倡的做法。因为过量摄入高脂肪、高热量的食物可能会进一步加重这些慢性疾病,增加心血管疾病的风险。对于老年人及儿童来说,进补更需谨慎,老年人及儿童消化功能相对弱,如果进补太多会加重脾胃负担,不利于消化吸收。脾虚之人同样需要考虑,本身脾虚的话,如再食用过多的肉食,会阻碍脾胃运化。

以药代食很不科学。有些人

喜欢通过服用一些药物来代替食物的补益作用,其实也存在着一定的问题。药物的使用具有一定的规范性,适应症、禁忌证、用法、用量等需严格掌握,作为普通人群不掌握相关的知识盲目用药,具有一定的危险性。并且大多数食物性味平和,长期食用对身体没有明显的害处。而很多药物具有一定的毒副作用,长期使用会对身体造成一定的伤害。

越贵越补适得其反。有些人认为应选用一些昂贵的食材、药材来进补,这样效果会更好,其实这样也是不对的。有些食材、药材之所以贵重,往往是因为其生长条件限制造成产量有限导致价格昂贵,但这并不代表其营养价值。药用价值就一定高。应根据需求选择适当的食材、药材,不能以价格作为选择的唯一标准。如果选择不当,即使再贵重的食材、药材也达不到想要的进补效果,甚至会适得其反。

食疗调补吃什么好?

药膳发源于我国传统饮食和中医食疗文化,即将药材与食材相配做成的美食,是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。“寓医于食”,药借食力,具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身。采访中,高先楼推荐秋冬时节不妨多食冬枣、萝卜等,他还推荐了几款时下易学易做的药膳,大家不妨来试一试。



双黄羊肉汤

将黄芪、胡萝卜、羊肉、当归炖汤,具有益气养血、扶正培本的效果,适合面色苍白、体弱多病、需调理气色的人群。

所需食材:主要原料有黄芪3—5克、胡萝卜150克、羊肉280克、当归3—5克,适量盐、葱、姜、料酒等用来作调料。

制作方法:将生鲜羊肉切块,清水冲洗数遍。锅中加水煮沸,倒入羊肉焯水,将焯水后的羊肉和葱、姜、料酒等倒入砂锅中,加满清水,开火炖约1个小时,待羊肉烂熟后在锅中加入适量食盐调味,再继续慢炖几分钟即可关火起锅。



太子参炖鸡汤

该药膳具有滋阴补虚、温中益气的功效,特别适于秋冬女性进补、调养产后虚弱等,适合人群为体虚或产后虚弱的女性。需要注意的是,高血压、肾炎、胃炎患者不宜多食。

所需食材:主要原料为太子参8克,生鲜鸡250克,调料为适量食盐、葱、姜、料酒等。

制作方法:将鸡肉切块,沸水中焯水,倒掉水后鸡块备用。在砂锅中加入清水,将鸡块与太子参倒入锅中,放入葱、姜、料酒,大火煮开,调小火炖约2个小时。鸡肉熟透后,加入适量食盐调味,再稍煮几分钟即可关火。



黑豆牛肉汤

牛肉中含有很多人体必需的氨基酸,营养价值高。牛肉健脾补胃,对气血不足、诸虚劳损、头昏乏力、心悸心慌、食欲不振等均有很好功效。黑豆牛肉汤更具有祛风助阳、滋阴补肾的功效。

所需食材:黑豆50克,红枣15颗,牛肉250克,葱丝、姜丝、花椒、食盐适量。

制作方法:黑豆提前泡发(提前浸泡三小时以上,这样煮出来口感更好),洗净后将水沥干。牛肉用清水洗净,切成小块,放入沸水中焯烫,捞出冲净。将牛肉、黑豆、红枣一起放入锅中,加适量水以大火煮沸,放入姜丝、葱丝、食盐和花椒等调料,用小火煨2个小时,肉烂豆熟后加入适量食盐调味,一道美味的黑豆牛肉汤就可以出锅了。

推进健康淮安建设 提高人民健康素养