

冬季吃什么？中医饮食方案来啦



俗话说：冬季进补，春来打虎。《黄帝内经》指明冬季养生应遵循“藏”之道。《内经》中“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的养生经验也值得借鉴。而冬藏精则食为先。合肥市第三人民医院中医科副主任中医师邢齐树给大家讲一讲冬季该如何吃。

01/ 冬令进补总方针

1. 温补肾阳

冬季五行属肾，可适当食用温性食物补肾阳，如羊肉、牛肉、核桃、板栗、黑芝麻等。

2. 滋阴润燥

冬季气候干燥，且冬季取暖较多，易出现口干、咳嗽等问题，可吃些滋阴润燥的食物，如梨、百合、银耳、枸杞、甘蔗等，缓解干燥不适。

3. 健脾养胃

进补前先调理脾胃，可食用山药、芡实、白扁豆、陈皮等，增强脾胃消化吸收功能，避免盲目进补加重脾胃负担。

4. 避免生冷寒凉

冬季应减少生冷食物摄入，以免损伤阳气。

02/ 根据体质按需来

1. 易感冒的气虚质：不耐受风、寒，要么过于消瘦、要么偏胖，平时心悸气短，容易疲劳。可食用党参、黄芪、大枣、鸡肉等补气食物。

2. 喜暖怕冷的阳虚质：以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。适合核桃、羊肉、牛肉等温补肾阳的食物。

3. 怕热不怕冷的阴虚质：以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。可选用黄精、麦冬、玉竹等滋阴清热之品。

4. 体型肥胖的痰湿质：以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。可选用陈皮、茯苓、山药等健脾化湿之物。

03/ 不同人群有侧重

1. 幼儿：平补为主。可进食性味较为平和的蛋类、奶类、鱼类等，同时吃些健脾胃、助消化的食品。

2. 青少年：按需进补为主。青春期正是身体快速成长的时候，青少年应根据自身的体质，选用补气血、补肾气、健脾胃、益智安神等食材调补。

3. 中年人：清补为主。可适当吃些鱼、虾、鸡肉、牛乳、禽蛋、大枣、蜂蜜、银耳、莲藕等，以保持充沛的精力和体力。

4. 老年人：温补为主。老年人多体虚，冬季宜适当食用牛肉、羊肉、猪肚、鸡、鱼等温补食物。

04/ 当季食谱宜收藏

1. 健脾养胃汤

材料：鲜山药 200 克，鲜百合 1 个，鸡内金 6 克，芡实 15 克，炒薏苡仁 15 克，陈皮 1 瓣，排骨 300 克，蜜枣 2 枚。排骨切大块，洗净后余水捞出；鲜山药洗净，切大块；所有材料放入汤煲内，武火烧开后，转文火再煲 1 个小时左右即可；出锅时加适量盐调味。

功效：健脾祛湿，消食开胃，适用于食欲不振人群，可用于秋冬进补前调理脾胃。

2. 白萝卜羊肉汤

材料：羊肉 500 克，白萝卜 300 克，白胡椒粉、盐适量。羊肉切大块，洗净后余水捞出；白萝卜洗净，切大块；所有材料放入汤煲内，武火烧开后，转文火再煲 1 个小时左右即可；出锅时加适量盐、白胡椒粉调味。

功效：补虚温中、降气消痰，常吃可增强人体御寒能力。

3. 白萝卜龙眼羊肉汤

材料：龙眼肉 25 克，羊肉 400 克，白萝卜 400 克，姜片、盐。烹饪过程：羊肉切块余水，龙眼肉洗净，白萝卜切片；将羊肉、姜片倒入砂锅旺火煮沸，放入龙眼肉和萝卜，中小火炖 3 小时，加盐调味。

功效：暖胃强体、养血安神。可补益气血，温阳散寒，对于贫血、畏寒人群有一定作用。

4. 芡实栗子汤

材料：板栗 50 克，芡实 30 克，粳米 150 克，核桃仁适量。板栗去皮、剥净，在水中浸泡半小时到 1 小时；粳米淘洗干净放入锅中，再加入板栗、芡实，武火烧开后转文火熬煮 20-30 分钟；待栗子绵软后，再放入核桃仁，共煮 5 分钟左右即可。

功效：补肾养脾，对腰酸腿软、晨起腹泻、畏寒怕冷等有一定的缓解作用。

据合肥卫生

