

保暖又补身 教你选抗寒食物



天气寒冷，人们除了适当增添衣物外，还可以选择一些含热量较高的食物，对增强体质、抗寒冷也有一定的帮助。具有这些功能的食物有：

羊肉其味甘、性温，热量较高，冬季常食益气补虚、润肺助气、祛痰止喘、利肾强阳，尤其适宜肺结核、贫血、产后气血两虚及虚寒症患者食用。

羊奶其味甘、性温，有湿润补虚之功效。羊奶中含有丰富的营养成分，其蛋白质、脂肪、钙、磷等矿物质的含量较高，且羊奶中的脂肪球较小，

容易被人体吸收。儿童喝羊奶，更有益于骨骼的生长发育。羊奶还是一种天然抗生素，经常饮用可增强身体的抵抗力。

狗肉其性温、味甘，能安五脏、暖腰膝、壮肾阳、益脾胃，产热量高，对腰痛、脚冷、体虚者有良好的保暖防寒作用。有阴虚内热、多痰、多火的人不宜多食。

牛肉其性平、味甘，有补脾胃、益气血、补肾壮阳、强筋骨之功效，对脾胃虚弱者尤为适宜，体弱畏寒者食之效果

尤佳。

兔肉其味甘、性凉，能补中益气、凉血解毒，属高蛋白、低脂肪食物，且胆固醇含量低于所有肉类。适宜心脏病、高血压等病人食用，也是中老年人冬季的理想食品。

(搜狐)



生活大学问 冬季晚餐喝疙瘩汤有健胃功效

◎冬吃糯米最补养身体

糯米含蛋白质、糖类、铁、维生素B族及淀粉等成分，是适于温补强壮的食品，具有补中益气、暖脾胃的功效。中医认为，其味甘、性温，能够补养人体正气，可起御寒、滋补的作用，适合冬季食用。对脾胃气虚、常腹泻的人有很好的治疗效果。

◎腹泻时不宜生吃大蒜

腹部受凉或误食不洁的食物后，可致肠内黏膜组织炎、肠壁血管通透性变异、肠腺体分泌亢进，酿成蛋白质、水盐代谢紊乱，使大量体液渗入肠腔。这时再进食大蒜，火辣辣的大蒜素刺激肠壁，加剧血管充血，使更多的组织液涌入肠内，加重腹泻。

◎喝酒后不宜大量饮茶

饮酒使人心跳加快，心脏负担加重，若这时再大量饮茶，就会使血容量增加，对心脏健康构成更大危害。茶进入人体后，能使大量未分解的乙醛(由酒精变化而来)通过肾脏，刺激和损害肾脏。所以，尽管酒后饮茶可利尿，但还是应避免饮用过量。

◎开水煮饭营养不流失

冷水煮饭时，米经过冷水浸泡后会大量吸水膨胀，使糊粉层的大部分营养物质溶于水，随着水温升高和水分的蒸发，溶于水中的维生素B1会部分逸出，在碱性水中遇热而被破坏掉。所以应先将水煮沸再下米，后改文火，如此煮饭营养少流失且口感好。

◎摸过菜单切记要洗手

大多数人经常是接过服务员递来的菜单，翻来覆去看几遍，点完菜，就用手拿餐具甚至直接接触食物。但据卫生部门检测，一张旧菜单至少暗藏500万个细菌。在手相传的菜单还没有针对性卫生管理规定下，为了健康，千万记住，摸过菜单后要洗手。

(李白)



寒冬来临，气温低下，日短夜长，人体活动相对减少，食欲增加。在用饮食增加热量抵御寒冷之余，也不要仅仅为了满足口腹之欲，而忽视了对身体的调理和保养。下面特意为您推荐一种适合严冬的饮食保健信息，让您和家人健康快乐每一天！

疙瘩汤是北方人最喜爱也最普及的一种面食，做法简单，配料多样，营养全面，既是汤菜又是主食，非常适合冬天吃。

疙瘩汤的主角是细腻爽滑的面疙瘩，在制作时不用加碱，面粉中的多种营养素可以很好地保存。吃疙瘩汤时，连汤带菜一起食用，也能避免营养素的流失。此外，疙瘩汤比馒头、面条等容易消化，易被人体吸收，有健胃之功效，而且热量适宜，格外适合晚餐食用。



疙瘩汤的食材丰富，但西红柿、青菜和鸡蛋是必不可少的。

先用葱花、肉丁爆锅，再放入切碎的香菇或木耳煸炒出香味，水烧沸后甩入面疙瘩，放入蛋花和蔬菜，再次煮沸后调味即可。这种疙瘩汤集肉、蛋、蔬菜、面食于一身，含有丰富的动物蛋白、植物蛋白、维生素和碳水化合物，特别适合脑力工作者和儿童。若能再加入些虾皮或是用骨头汤取代清水，则

五谷养出健康五脏

《黄帝内经》提出“五谷为养”，即五谷是饮食与养生的根本，中医有五谷养五脏的说法。由于地区的差异，五谷有很多种不同的说法，但小米、小麦、大米、大豆、高粱这五谷在老百姓的餐桌上最为常见。

小米养脾 小米是五谷之首，对补脾益胃有很好的作用。要想把五脏养好，首先要把脾胃养好，所以小米是身体虚弱人进补的上品，可以补中益气、延年益寿。

滋补吃法：熬一锅小米粥，取上层的米油吃，这是小米粥的精华所在。

大米润肺 大米包括稻米、薏米等，具有滋阴润肺的作用，也兼有养胃的功效。

滋补吃法：有肺热、咳嗽等症状时，可以喝一些大米熬煮的米汤。

小麦养心 小麦都是秋天种下，冬天停止成长，春天长叶，夏天结果实，具备了四季的精华，因此被称为“五谷之贵”。中医也认为它能养心安神、除烦去燥。

滋补吃法：取带皮的全小麦熬粥，有助消除烦躁情绪。女性更年期综合征、自汗盗汗时，可以到中药店买一些小麦熬水服

用。

大豆养肾 大豆中的黑豆是肾之谷，中医认为它还具有补肾强身、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚者。

滋补吃法：做黑豆豆浆，或者煮黑豆粥。

高粱养肝 高粱和大豆都属于杂粮，但却是五谷里不可缺的配角，高粱具有养肝益胃的作用，

滋补吃法：把高粱面炒一炒，具有收敛止泻的功效，有慢性腹泻的人，可以持续吃一段时间。

(何世楨)



招聘

周口同和堂因业务发展需要,在周口、沈丘、鹿邑招聘营业员多名。条件:身体健康,年龄18岁~30岁,高中以上学历,相关专业或职称者优先。

报名材料:本人身份证、照片一张、毕业证原件、职称证原件。
现场报名地址:同和堂大药店一楼服务台(周口市七一东路)
报名咨询电话:13938097915 8232669