

# 冬天多吃糯米有助御寒

在冬天吃些什么可以御寒呢？除了被人们广为所知的食物外，糯米其实也是具有御寒作用。下面，我们就来了解一下糯米的功效以及吃法。

## 冬天吃糯米的好处

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。另外，它还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。中医典籍《本草经疏》里对糯米的养生保健作用作了充分的说明，说糯米是“补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利，则中（指人体胃部）自温，力便亦坚实，温能养气，气顺则身自多热，肺脾虚寒者宜之”。

## 糯米的家常吃法

糯米爆成米花30克，桑白皮30克，水煎服，一日两次，适用于糖尿病、烦渴不止、尿崩等症。

糯米粥，或加薏米30克、红枣10个同煮

更佳，适用于肺结核、贫血、神经衰弱及各种慢性虚弱病患者。

糯米糍粑，用火烤软熟食，用温开水或温酒送服，适用于夜尿频者。

糯米、莲子、红枣、淮山适量，同煮粥，加适量白糖调味食用。有健脾胃作用，适用于脾胃虚引起的泄泻症。

糯米、小麦麸各100克，同炒黄，研成细末，每次服10克，一日三次，可适用于盗汗不止者。

糯米500克、淮山药50克，共炒熟，研成细末，每早晨用小半碗，加白糖、胡椒末少许，开水冲服。可治脾胃虚寒、久泻、饮食减少。

糯米酒适量，鸡肉200克，蒸熟食用。有补虚损、安心神作用，适用于产妇或病后体虚者作补益之用。

不过，要注意的是有些人并不适合吃糯米。

## 哪些人不宜吃糯米

湿热痰火偏盛之人 凡发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀之人忌食；发热时患者的胃肠道处

于相对抑制状态，因此应吃些流食等容易消化的食物，否则会加重病情。

病后消化力弱者 糯米黏腻，若做糕饼，更难消化，病后消化力弱者忌食糯米糕饼。此时，患者食欲虽有好转，但消化功能仍然较弱，过量食用糯米不利于康复。

糖尿病病人 因为糖尿病患者是对糖的代谢不正常，忌食多糖食物。而米饭在体内即水解成葡萄糖，尤其是糯米食品，含糖量更高，故当忌食之。

胃肠道病患者 糯米性温滞气，含植物纤维既多又长，吃多了会加重胃肠负担。患胃病及十二指肠溃疡病的人若贪吃糯米，很有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。

老人和儿童 糯米黏性大，老人和儿童如果吃得多了，极易造成消化不良，以及由此产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

冬天吃糯米御寒，以上几款吃法快试试吧。

(据新华网)

## 大骨面畅销河南

## 逐鹿中原勇夺冠

**本报讯** 近日，反映河南年度经济风向的“2015中原年度经济大奖”之各子奖项获奖名单已正式公布。经过严格审核、激烈角逐，大骨面从诸多竞争者中脱颖而出，荣获“2015最佳逐鹿中原品牌”大奖。

大骨面之所以能够获得“2015最佳逐鹿中原品牌”大奖，在于不断创新。方便面的创新是全行业的难点和痛点，而正是在这一点上，大骨面实现了历史性的突破。与其他老品牌方便面主打口感不同，大骨面大胆创新、独辟蹊

径，定位“大骨面，有骨汤的方便面”，成功开创了中国骨汤方便面新品类。正因如此，大骨面上市才一年多，销量就已经突破三亿包，成为河南更多人吃的方便面。

大骨面此次荣获“2015最佳逐鹿中原品牌”，不仅是对大骨面品牌创新的高度肯定，更标志着大骨面已经站到一个全新的历史起点。

(李雯)

## 花生的营养价值高 四类人能不吃就别吃

花生是常见的干果之一，具有很高的营养价值。不过，要提醒大家的是，有些人吃花生没有好处，反而会影响到身体健康。接下来，我们就为大家详细介绍花生的营养价值及哪些人不能吃花生。

## 花生的营养价值

抗老化：很多女性朋友对各种抗衰老的方

法都非常热衷，不管是多么昂贵的护肤品，都大批量购买。其实，抗衰老的方法并不在这些昂贵的护肤品中，花生就是最经济最实惠的抗衰老食品。研究发现，花生中含有大量的儿茶素，这种物质对我们人体而言能够起到很好的抗衰老功效。

**凝血止血：**研究发现，花生含有大量的营养物质，其中花生衣中所含有的油脂和多种维生素对人体健康而言非常有利。同时，花生还含有能够让凝血时间缩短的物质，这种营养物质可有效对抗纤维蛋白的溶解，从而起

到促进骨骼制造血小板功能的作用。这些营养物质对多种出血性疾病都非常有效，不仅能够快速止血，同时对原发病也有一定的治疗作用。

**预防冠心病：**在平时生活中多吃些花生，可帮助我们人体有效预防以及治疗冠心病，这是由于花生含有大量的亚油酸，它可使人体内胆固醇分解为胆汁酸排出，这样便能够很好地避免胆固醇在体内沉积，从而减小了高胆固醇发病机会，同时还可以有效地促进血管内血液的流通，以此来起到预防以及治疗冠心病等心脑血管疾病的功效。

## 四类人群不宜吃花生

因为花生中脂肪和蛋白质含量非常高，那些体寒湿滞、脾虚便泄，以及有胃肠道疾病的人不宜食用，否则会加重腹泻。

对于有肝、胆疾患的人来说，花生会加重肝脏负担。

皮肤油脂分泌旺盛、易长青春痘的人，也不宜过量进食花生。

由于花生有止血作用，能增进血凝、促进血栓形成，所以，那些血黏度高或有血栓的人不宜食用。

花生虽然好处多，也要根据自身状况来选择。

(据人民网)

## 周口美食人气榜

### 订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369

