

# 四种食物冬季食用滋阴润燥

**到了冬天，天气变得寒冷干燥，这个时候，我们“内火”旺盛，所以，冬季养生也要注重滋阴润燥降火。通常人们都会选择喝水来滋阴润燥，其实，冬季滋阴润燥光靠喝水解决不了“体渴”的问题，还需要饮食来调理。那么，冬季如何滋阴润燥呢？滋阴润燥吃什么好呢？我们一起来看看。**

**萝卜**  
民间有“十月萝卜赛人参”“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”的说法。萝卜中维生素A、C的含量特别丰富，生吃有清热生津、凉血止血、生津的功效；熟食则能益脾和胃、消食下气。萝卜与黄豆、牛肉一起搭配食用，有益气补血、强筋骨的功效，适宜更年期女性食用。

**蜂蜜**  
蜂蜜是传统的补养佳品，具有清热补中、解毒止痛、润肺养肺的功效，对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等均有疗效。老年人在秋冬季节可以蜜代糖，常常服用。

**红薯**  
《本草纲目》记载，红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”，还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。当代《中华本草》说其：“味甘性平，归脾、肾经。”“补中和血，益气生津、宽肠胃、通便秘。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等十余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。”因为其较高的营养价值，红薯在日本被誉为“长寿食品”。

**大枣**  
大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味、抗过敏、提高免疫力的作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是补养佳品。

(人民)