

四种食物冬季食用滋阴润燥

中国一汽

奔腾B50包牌贷回家

首付16800

奔腾X40 6.68万起

分期两年0利率

D-life 智能互联

超大驾乘空间

五星级安全

造车50年 品质高保障

一汽奔腾周口新瑞麒豫南旗舰店 销售热线: 8300111 救援热线: 8300999

周口市中州大道与太昊路交叉口东100米路南 一汽奔腾 周口新瑞麒

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、生气的功效;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)

进无止境

长安福特 挑战不可能

扫一扫 优惠早知道

购置税减免末班车 抓紧机惠赶快上车

1张身份证 1张驾照 1小时提车 0息购车轻松贷

任何品牌二手车置换福特新车均可享受高额补贴

周口南环铭阳福特4S店 销售热线: 8501111

地址: 周口市中州大道南段(原迎宾大道)与太昊路交叉口南200米路西