

减肥和健身人群尤其要注意

冬天吃火锅谨记这几点哦

寒冷的冬天来一顿热腾腾的火锅最幸福不过，但对于减肥和健身人群来说，如何消耗摄入的超标能量也犯愁。北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼表示，火锅的主要烹调方式是煮，和煎、炒、炸等相比，其实是一种健康的烹调方式，但重油重盐会引起营养摄入失衡，诱发疾病。火锅要怎么吃才能既解馋又健康呢，魏帼提醒大家注意以下几点：



图片来自网络

尽量选清汤、菌汤锅底

火锅底料通常高油高盐，不管是红油还是清汤，大多饱和脂肪含量较高，对人体的健康不利。魏帼介绍，对比火锅底料营养成分表可以发现，和番茄锅、咖喱锅相比，菌汤锅所含的能量较低，而麻辣锅底的能量可以高出菌汤锅8倍左右。番茄锅底中含钠相对较低，但100g番茄锅底的钠含量依然超过了人体每日所需。“通常来说清汤、菌汤锅底能量、油脂较低，如果进食量不大，番茄锅、咖喱锅也可以尝试，但不建议选择上面漂着一层油的清油锅底、红油锅底。”

选择原味或少油的蘸料

老北京的麻酱、酱豆腐、韭

菜花组合和红油锅的好搭档蒜泥碟，你更喜欢选择哪一款？魏帼指出，火锅蘸料要么高油高盐，要么刺激食欲。因此在火锅蘸料的选择上，建议将进食量控制好，少吃蘸料，尽量选择原味或少油的蘸料。

少吃肉多吃菜 不喝甜饮料

你吃火锅更喜欢吃肉还是更喜欢涮菜？魏帼认为，单一、大量吃某一种食物肯定不合理，吃火锅时建议大家控制肉类摄入量，蔬菜要充足，主食有变化，最好不喝饮料。

中国居民膳食指南中推荐正常人群每天肉类的摄入量在40g-75g。魏帼建议，涮肉尽量选择瘦肉、去皮鸡鸭或鱼虾。百叶、黄喉这类食物也应该计算在每日肉类的摄入量中。“蔬菜可

以选择茼蒿、蒿子秆、菠菜、生菜等深色叶菜类。”涮煮的时间尽量不要太长，这样才能最大限度保留蔬菜中的营养素。如果锅底是油锅，最好将煮好的蔬菜在清水中过一遍，去掉挂在蔬菜上面的浮油再进食。不要用太多的火锅蘸料来搭配蔬菜，避免菜吃得少、料进得多，营养素摄入不足，能量摄入却超标。

很多人在吃火锅时，不爱吃主食。魏帼指出，主食可做适当调整，玉米、红薯、土豆、粉丝、宽粉等都可以算作主食。而烧饼、火锅面、杂面、油条等主食，最好和同伴一起分享以减少摄入量。另外，吃火锅时不建议搭配甜饮料，火锅底料中的钠含量较高也不建议喝汤，搭配白水、淡茶水、淡柠檬水、淡黄芩水都可以。

来源：新京报

对付冻疮这样做！

冻疮是多发生在寒冷季节的常见皮肤病，是皮肤上出现的小血管炎症。“身体在寒冷中暴露后重新变暖，皮下小血管会比周围大血管扩张得更快，导致血液渗透到附近的组织，最后形成冻疮。”北京医院皮肤科主任医师常建民提醒，穿着过于紧身的衣服、在寒冷的天气中裸露皮肤、血液循环不良以及体重过低等都可能增加冻疮形成的风险。

“外界反复的气温变化会对皮肤造成刺激，日常生活中应做好保暖措施。”常建民表示，减少待在寒冷、潮湿环境中的时间，进行局部按摩，亦可降低冻疮发生的可能性。

【按摩方法】

手部按摩：两手合掌，反复搓摩，使其发热，反复相互共摩擦15-20次。脚心按摩：坐下屈膝，脚心相对，左手按右脚心，右手按左脚心，两手同时用力反复按摩15-20次。

腿部按摩：坐着腿伸直，两手紧抱左大腿根，用力向下摩擦到足踝，然后摩擦右大腿根，一下一上为1次，可来回进行数次。

手臂按摩：右手掌紧按左手臂内侧，然后用力沿内侧向上摩擦到肩膀，再翻过肩膀，由臂外侧向下摩擦至左手手背，这样为1次，共做15-20次，右手做法与左手相同。

此外，保持皮肤干燥、温暖，可以帮助冻疮愈合。常建民建议，对于已经患有的冻疮应进行科学护理。冻疮发生后，正确的做法是让皮肤逐渐变暖，而不是直接热敷皮肤，因为突然上升的皮肤温度会使冻疮恶化；切勿对受损的皮肤进行按摩、揉搓，冻疮发生后，局部按摩与摩擦并无益处，还可能加重损伤并且继发感染；可以使用护肤品舒缓皮肤；消毒和轻轻包扎受损皮肤，避免发生感染。

常建民提醒，通常情况下，冻疮会自行痊愈。不过，如果冻疮已经持续一段时间，不仅没有自行痊愈，还出现溃疡、感染等情况，则需要寻求专业医生的帮助。来源：新京报

冬季进补，可别太任性了！

冬季是养生进补的大好时机。广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德提醒，冬季进补有讲究，要根据自身体质进补。

中医的治疗原则是“虚者补之”。体虚则补，不虚则正常饮食就可以了。

进补主要作用是“补虚益损”，而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种，各有各不同的补法。市民街坊应当分清补品的性能和适用范围，是否适合自己。服用补药还须注意脾胃运化功能，如脾胃虚弱、胃纳呆滞、胸膈满闷者，需要加入醒脾疏肝药物，如陈皮、砂仁、木香、神曲、谷芽之类，以健脾助运。

气虚：常有精神倦怠、语音低微、易出虚汗、舌淡苔白、脉虚无力等。气虚当益气，可选用黄芪、党参、山药、红参等。

血虚：常有面色萎黄、唇甲苍

白、头晕心悸、健忘失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力等。血虚当补血，可选用鹿茸、当归、阿胶、枸杞、龙眼肉、红枣等。

阴虚：常有潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、干咳少痰、眼目干涩、舌红少苔等。阴虚当滋阴，可选用银耳、鳖甲、麦冬、沙参、玉竹等。

阳虚：常有面色苍白、四肢不温、纳少便溏、舌淡嫩、脉微细等。阳虚当壮阳，常选用鹿茸、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草、杜仲等药物。

推荐食疗方如下：

1.羊肉萝卜汤

主料：羊肉（瘦）500克、白萝卜400克

配料：香菜12克

调料：料酒8克、盐5克、花生油15克、葱花10克

制作方法：羊肉洗净切片，萝卜洗净去皮切片，香菜切碎；用油

将葱、料酒、羊肉炒一下，加入适量清水，加萝卜，中火熬60分钟，下香菜调味。

功效：温经补血，补肝明目，温补脾胃。

2.六味牛肉饭

主料：牛后腿肉250克、粳米250克

配料：草果3克、砂仁3克、高良姜3克、陈皮3克、荜茇3克

调料：胡椒2克、料酒5克、盐3克、生姜20克

制作方法：牛肉洗净，加料酒稍浸后，放入沸水烫焯，捞出后切片备用；将胡椒、草果、砂仁、高良姜、陈皮、荜茇等放入锅内，加清水适量，煎汁备用；生姜切片；粳米洗净，放入锅内，加入上述各味配料的煎汁，加牛肉片、生姜片、盐和适量的清水，煮成饭。

功效：温里散寒，气血双补。

来源：金羊网