

冬季进补时节到了, 5个要点要记牢

天气越来越冷了, 大家都会想该吃点什么来进补御寒呢? 很多人会想到牛肉。牛肉一直是人们秋冬进补的重要食物, 涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。

最近有一则报道说, 广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下, 一晚吃下了3斤牛肉等食物, 而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎, 她的血脂严重超标, 经ICU抢救才化险为夷。一晚上吃3斤牛肉, 确实太多了, 会增加胰腺炎的风险。咱们今天就来探讨一下, 冬季进补到底如何安排饮食更健康呢?

牛肉里的血红素铁缓解“怕冷”但其他肉类也有类似效果

很多人觉得冬天吃牛肉能进补、帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和, 认为牛肉能暖身, 帮助御寒, 尤其是怕冷的人, 总是手脚冰凉, 吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢? 主要有三个原因:

1. 肉类能量高。作为一种肉类, 牛肉富含丰富的优质蛋白质, 还有大量的脂肪, 因为牛肉好吃, 我们经常都会吃很多, 就会摄入大量的能量, 这些能量就会让我们觉得暖, 帮我们抵御严寒。

2. 食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质, 蛋白质的“食物热效应”较大, 也

就是说蛋白质相比其他两大类营养物质, 碳水化合物和脂肪, 消化吸收时产生的热量更多, 吃完让人们感觉身体更暖。

3. 含铁丰富。人体的产热系统就像一个“大锅炉”, 我们吃进去的食物就是燃料, 血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气, 只有燃料、氧气充足时, 身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血, 体内血红蛋白携带的氧气不足, 就会更容易觉得冷, 很多人老是手脚冰凉, 经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁, 有利于提高血红蛋白含量, 缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后, 我们不难发现, 其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果, 也都不会比牛肉差。

冬季手脚冰凉 喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候, 很多人都会觉得体寒、手脚冰凉, 所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等。这么做真的有效吗?

其实, 姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉, 主要还是因为冷。如果觉得冷, 增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和, 主要是因为

热水的温度, 跟生姜也没有很大关系; 至于红枣, 它的维生素C含量丰富, 能促进铁的吸收, 但是并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善, 可以多吃一些富含蛋白质的食物, 因为蛋白质的食物热效应高, 会使得人体散热增加, 让人舒服一些。

另外, 建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动, 促进血液循环, 也会让你觉得暖和。同时, 运动会增加人体代谢率, 增强抵抗寒冷的能力。

如何吃牛肉才能暖身又健康?

到底如何健康吃牛肉呢? 注意三点:

1. 适量, 不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40~75克, 也就是不到二两, 一盘涮肥牛可能就有半斤到八两, 涮一盘就超标了。

2. 搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃, 但是也不能光吃肉。健康的关键还是食物多样化, 什么都吃, 什么都不多吃。牛肉吃太多也不好, 还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3. 少喝汤, 尽量吃肉。汤里的营养其实很少, 大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多, 味道好喝, 但并不健康。

别为了冬季进补而吃太多肉

其实, 冬天虽然冷一些, 但冬季饮食跟其他季节并没有很大的区别, 还是要保持良好的饮食习惯, 注重营养均衡, 不能光吃肉、吃太多肉。

为了做到健康的冬天进补, 可以从几个方面做起:

1. 参考膳食宝塔安排日常饮食, 保证食物多样化。

冬天冷, 很多人就只想到要吃肉, 就不愿意吃蔬菜和水果。实际上, 在抵抗严寒的时候, 人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大, 所以, 不能光想着吃肉, 还是要吃多样化的食物, 特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2. 注意多喝水, 可以喝温水。

冬季干燥, 人体对水的需求更大。如果觉得冷, 可以多喝温水。但也不要太烫。

3. 注意摄入钾。

增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入, 并减少含糖饮料、红肉, 以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4. 摄入优质蛋白质。

增加蛋白质含量高的食物摄入, 比如瘦肉、鸡胸肉, 但是要避免脂肪含量高的食物, 比如肥肉。

5. 适当增加有氧运动, 增加抵抗寒冷的能力。

御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门, 越是不爱活动, 越容易长胖, 活动少了, 人体代谢活动就会变慢, 反而变得更怕冷。所以, 冬天也要坚持运动。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
Invisalign certified
接受多种正牙保险和分期付款
多年牙齿矫正经验
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base附近) Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

医生专版
罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
• 福建医科大学毕业 • 国家康复医院住院医师
• 纽约州立大学研究生 • 宾州大学附属医院住院医师
• 国家卫生总署 Fellow
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜 3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
• 福建医科大学毕业 • 国家康复医院住院医师
• 纽约州立大学研究生 • 宾州大学附属医院住院医师
• 国家卫生总署 Fellow
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿瘤切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
● 美国临床肿瘤学会会员
● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人
● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Hospital 主治医师
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科 郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)