

天气越来越寒冷了,在寒冷的天气里,许多会吃的人都爱选择一些温补的食物来调整自己日常的饮食,以此来达到强身健体和暖身御寒的目的。

补充富含钙和铁的食物

人怕冷与肌体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高肌体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

多主食及适量温补食物

首先多吃主食,适当选择产热高和温补性的食物,主要有狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、桂圆、红枣等。这些食物中富含蛋白质及脂肪,对于身体虚寒、阳气不足者尤其有益。

多水果及适量护阴食物

为使阴阳平衡,防止上火,冬季还宜配食鳖、龟、鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品,尤其是一些体弱多病、精气亏损的中老年人。另外,每天还应补充水果,多

吃柚子、苹果等生津类水果,对抵御冬季干燥有好处。

多蔬菜及增加维生素A

再者要保证维生素的供给,特别增加摄入维生素A和维生素C,可增强耐寒能力和对寒冷的适应力,并对血管具有良好的保护作用。其中维生素C主要来自新鲜水果和蔬菜,维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等。

摄取蛋氨酸较多的食物

芝麻、葵花子是能提供人体耐寒的必要元素。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大,蛋氨酸可以通过转移作用提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物,如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

适量增加辛辣御寒食物

吃辣的可以祛寒。辣椒中含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒中含胡椒碱,它们都属于辛辣食品,冬多吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。

冬吃海带不怕冷

为何冬食海带可御寒?从中医角度

来说,海水性属阴冷寒凉,生长于海水中的海带本身就具有极强的抗寒能力。海带性味咸,长期食用还有温补肾气的作用。因此,冬季食用海带,可提高人体的抗寒能力。

另外,人怕冷与肌体摄入某些矿物质较少有关,补充富含钙和铁的食物可提高肌体的御寒能力,而海带正是人类摄取钙、铁的宝库。每100克海带中含钙高达1177毫克,含铁高达150毫克,所以冬天吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。

此外,海带含碘丰富,而碘能促进甲状腺分泌,产生热量。一般成年人需要的微量元素碘为150微克左右,而100克海带中竟含碘240毫克。

此外,有专家提示,其他辛辣或阳性食品也有御寒功效,如胡椒、洋葱、栗子等都能产生热量。而羊肉、虾、海参等富含蛋白质及脂肪,有温中暖下、补气生血的功能。 敏文



2007 最适宜焦作人享用春节大餐的 20 家酒店(宾馆)评选选票

编号	企业名称	投票	投票人姓名	联系地址	编号	企业名称	投票	投票人姓名	联系地址
1	亿万饭店				51	福聚德烤鸭店			
2	焦作迎宾馆				52	仕海仙(巴国布衣)			
3	山阳建国饭店				53	东方饭庄			
4	凯莱大酒店				54	江南酒楼			
5	香格里拉生态园				55	川江号子火锅店			
6	建港大酒店				56	京福华肥牛火锅城			
7	经纬大酒店				57	北国春酒店			
8	歌乐苑酒店				58	京华肥牛			
9	嘉园大酒店				59	好妈妈家常菜馆			
10	翰丰大酒店				60	北京炸酱面馆			
11	海底捞				61	怀府驴肉馆			
12	新亚细亚大酒店				62	百年老妈火锅城			
13	万方金沙酒店				63	森林大酒店			
14	碧海云天大酒店				64	蜀津源饭店			
15	月季大酒店				65	华洋阁酒楼			
16	新一佳宾馆				66	起源小厨酒店			
17	东方宾馆				67	海泓大酒店			
18	浣溪沙宾馆				68	太行大酒店			
19	学苑宾馆				69	青蓬酒家			
20	金旅假日宾馆				70	大别山酒店			
21	光源宾馆				71	紫荆花园酒店			
22	迪欧咖啡店				72	上白作生态园			
23	哥德咖啡店				73	山阳人家美味食府			
24	捷农咖啡店				74	越秀西餐厅			
25	上岛咖啡店				75	宇航酒店			
26	丽景咖啡店				76	惠宾楼饭店			
27	敬钧居酒店				77	御味园美食城			
28	小蓝鲸				78	海陆空大酒店			
29	阳光大酒店				79	紫云阁食府			
30	天然居烤鸭店				80	豪享来餐饮店			
31	北京口福居				81	私房菜			
32	谭鱼头火锅焦作分店				82	清清往事饭店			
33	交通大酒店				83	君豪酒店			
34	大富豪				84	泰和酒楼			
35	重庆小天鹅清真食府				85	香雪大酒店			
36	一尊黄牛火锅城				86	舒记麻辣鱼			
37	阿瓦山寨				87	宝岛经典餐厅			
38	怀源假日酒店				88	莱雅经典餐厅			
39	凯悦大酒店				89	信阳炖菜馆			
40	星鹏大酒店				90	永丰饭店			
41	豫轮大酒店				91	皇易会馆			
42	汇元海鲜酒店				92	东坡梅州酒楼			
43	清阁苑食府				93	杂粮食府			
44	民鑫楼酒店				94	豫南食府			
45	秋水饭店				95	香满楼			
46	康馨酒店				96	西餐厅			
47	喜洋洋酒楼				97	唐人食府			
48	翰宇酒楼				98	青青小屋			
49	新新民族饭庄				99	艳阳天酒楼			
50	菜香根酒楼				100	小肥羊涮锅城			

网络投票: www.yuntaiw.com/vote
 短信投票: 请编辑短信“A+序号”, 移动用户发送至 088806699, 小灵通用户发送至 113916699。
 报纸投票: 请在你选定酒店的投票一栏中打“√”号, 将填好的报纸选票剪下寄至焦作日报传媒经济部·旅游三产工作室, 信封注明“酒店评选”, 投票截止日期 2007年2月15日, 邮编: 454002
 投票咨询电话: 1350391