

大寒与小寒一样都是一年当中最冷的季节,大部分人都要忍受寒冷的苦楚。不爱做运动,又怕冷,那么吃哪些食物暖身又减肥?



冬季体寒 怎样暖身减肥

大寒小寒 暖身先暖心

大寒与小寒一样都是一年当中最冷的季节,为应对苦寒气候,我们应注意以下几点:

饮食方面:吃饱、保暖

冬天里尤其是大寒节气,气温极低,不能保持体温就得冻死。为了保持体温一要吃饱二要保暖。大寒的饮食应遵守固阴潜阳的饮食原则。饮食宜热食,防止损害脾胃阳气,但燥热之物不可过食,尤其是过烫的食物,对消化道的伤害很大,易引起食管癌胃癌等。食物的味道可适当浓一些,要有一定量的脂类,保持一定的热量。此外,还应多食用黄绿色蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等。

由于大寒适逢春节,一般家庭

都会准备丰富的过年应节食物,此时要注意避免饥饱失调,同时可以多吃具有健脾消滞功效的食物,如淮山、山楂、柚子等,也可多喝如小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

另一方面,大寒时节仍然是冬令进补的好时机,重点应放在固护脾肾,调养肝血上,进补的方法一是食补,二是药补。偏于阳虚的人食补以温热食物为宜,如羊肉、鸡肉等;偏于阴虚者以滋阴食物为宜,如鸭肉、鹅肉、鳖、龟、木耳等。药补要结合自己的体质和病状选择服用,如体质虚弱、气虚之人可服人参汤。能饮酒的人也可以结合药酒进补,常见的有十全大补酒、枸杞酒、虫草补酒等。

暖身又减肥的食物

黑色食物篇

黑枣:黑枣中含丰富的维生素和矿物质钙、铁、镁、钾等。长期食用,能维持新陈代谢功能正常,细腻皮肤,且不容易在体内堆积油脂,从而到达减肥效果。

减肥吃法:黑枣茶:将黑枣10粒,山楂5颗,决明子5克,玫瑰花1小撮,荷叶2克一起煮水15分钟后,放入2-3片柠檬再煮一分钟,当茶喝。

黑米:黑米外部的皮层中含有花青素类色素,这种色素本身具有很强的抗衰老作用。黑米中含膳食纤维较多,淀粉消化速度比较慢,不会像吃白米那样造成血糖的剧烈波动,是良好的减肥食物,经常吃对皮肤也很好。

减肥吃法:将黑米煮成粥或者饭,代替主食吃。黑米很难煮,建议泡一天再煮,一般黑米和水的比例是1:2.5。

黑豆:黑豆具有丰富的蛋白质和微量元素,几乎可以满足人体所需的全部营养成分。黑豆中含有的蛋白质能减缓肝脏中脂肪代谢的速度,从而可以达到减少各种脂肪酸

和胆固醇的目的。

减肥吃法:黑豆大米粥。

黑木耳:黑木耳能凉血止血,益气润肺,滋阴润燥,护肤美容,养胃健脾。黑木耳中的胶质,还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集排出,起清涤肠胃作用;卵磷脂有利于脂肪在体内完全消耗,带动体内脂肪运动,使脂肪分布合理,形体匀称;纤维素促进肠蠕动,促进脂肪排泄,有利于减肥。

减肥吃法:做菜吃。

阳性食物篇

红葡萄酒:红葡萄酒不仅可以保护心脏,预防癌症,美容养颜,也是一大暖身食品。因为红葡萄酒本身就是酒,而酒就有活血暖身的作用,而且红酒中丰富的葡萄多酚具有抗氧化、促进血液循环的作用。所以喝葡萄酒可以暖腰肾,加速新陈代谢,有效减少身体内水分的堆积以及加快身体内脂肪。

减肥吃法:在睡觉前喝一小杯红酒,不仅可以有助于睡眠,舒缓身体压力,还可以缓慢升高身体的温度,让脂

起居方面:早睡早起

古人为了适应苦寒气候,起居上讲究早睡早起,以减少热量消耗。但对现代都市人来讲,早睡尚可,晚起难行。但可以养成睡前洗脚的好习惯。足部是经络运行交汇之处,腿脚冷,易造成气血运行不畅,全身皆冷。入睡前以热水泡脚,能使血流加快,降低肌张力,改善睡眠质量,对于预防冻脚和防病保健都有益处。

运动方面:日出后运动

日出后运动最佳。俗话说“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。大寒时节的运动可分室内及室外两种,可进行慢跑、太极拳、八段锦、打篮球等体育锻炼,但应注意运动强度,不宜过度激烈,避免扰动阳气,同时室外活动不可起得太早,等日出后为好。如果汗出过多,应保暖消汗避寒再外出。

精神方面:保持心情舒畅

所谓“暖身先暖心,心暖则身温”。意思是说心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身四肢百骸才能温暖,方可抵御严冬酷寒的侵袭。因此在大寒时节,我们应安心养性,怡神敛气,尤其是老人还应注意避免过喜或伤心,减少心脑血管疾病的发生。要注意保持心情舒畅,心境平和,使体内的气血和顺,不扰乱机体内闭藏的阳气。



肪在睡眠中悄悄地代谢。

生姜:辛辣的生姜能让身体产热,那是因为生姜的辣味成分中有姜酚。姜酚能使血液循环畅通、加速肠胃等内脏的活动,能提高体内新陈代谢,体温也会上升。

减肥吃法:喝杯热乎乎的茶,不但能保暖身子,还可以提高新陈代谢的速度,消耗体内的热量,达到减肥的效果。

羊肉:每100克的羊肉热量比牛肉高近一倍,而每100克羊肉的脂肪却是猪肉的一半,所以在寒冷地季节,羊肉是爱美MM们的理想肉类。因为吃羊肉促进了血液循环,能有效改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状,同时还能加快体内脂肪的燃烧代谢。

减肥吃法:炖汤或者红烧。气血不足的人多吃羊肉可养气血、御寒气、健体魄。但热天或发热病人都应慎食羊肉,一切热性病症者禁食羊肉。

哪道滋补菜更适合你

怕冷:韭菜炒核桃仁

冬天怕冷主要是阳虚引起的。另外,阳虚的人还会有腰膝冷痛、四肢冰凉、小便频繁、大便稀及阳痿早泄等症状。

推荐菜:韭菜。韭菜能补肾助阳,温中开胃。韭菜用来炒食或做馅都很适宜。

推荐果:核桃。核桃能补肾助阳,补肺敛肺,润肠通便。生食、炒菜、熬粥、做汤都不错。

推荐肉:羊肉。羊肉有很好的温热补阳的作用,对风寒咳嗽、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、病后或产后身体虚亏等有治疗、补益效果。另外,狗肉、鸽肉等也不错。

推荐饮:枸杞红茶。阳虚怕冷的人可适当喝些红茶,若想增加“补阳”的效果,可在红茶中加入枸杞、红枣等。

推荐食疗:韭菜炒核桃仁。

贫血:红糖大枣荷包蛋

面色苍白、常常头昏眼花、心悸失眠……这些都意味着你血虚。

推荐菜:黑木耳。黑木耳能养血驻颜,令人肌肤红润。除了木耳,芹菜、油菜等绿叶蔬菜也要适当多吃。

推荐果:红枣。

推荐肉:鸭血。含有丰富的动物性血红素铁,且非常利于人体吸收。此外,猪血和动物肝脏等也很好。

推荐饮:红糖枣茶。

推荐食疗:红糖大枣荷包蛋。

火大:蜂蜜银耳蒸百合

口干咽燥、声音嘶哑、便秘便干……许多人冬天会出现“上火”的症状,这大多是因为阴虚。此外,阴虚还表现为手足心发热,特别是夜间烦热、腰酸盗汗等。

推荐菜:银耳。银耳被称为“平民的燕窝”。它既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。

推荐果:雪梨。雪梨味甘性寒,具生津润燥、清热化痰之功效。梨可以生吃,也可以蒸,还可以做成汤和羹。此外,猕猴桃、苹果等也对补阴很有帮助。

推荐肉:鸭肉。鸭肉性寒、味甘,可大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津。鸭肉与海带炖汤,可以软化血管;与竹笋炖汤,可缓解痔疮便秘。另外,鳝、龟等也很适合阴虚者食用。

推荐饮:菊花茶。如想增加减肥降脂的功效,可在菊花茶中加入山楂。此外,绿茶和蜂蜜水也是阴虚者的极佳饮品。

推荐食疗:蜂蜜银耳蒸百合,适合阴虚者食用。

