

天冷了 怎么吃能更好地应对寒冬?

寒冷天气,除多穿衣服外,还可以通过增加御寒食物摄入,增强体质,提高防寒能力。那么,怎么吃能更好地应对寒冬呢?



增加产热食物摄入

富含蛋白质的食物

蛋白质是身体重要的能量来源之一,其食物热效应较高,消化吸收过程中能消耗更多能量,从而产生更多热量。像瘦肉(如牛肉、猪肉)是很好的蛋白质来源,可以将牛肉做成炖牛肉还能搭配胡萝卜、土豆等蔬菜。

鱼类也是优质蛋白质良好选择,例如三文鱼。三文鱼富含不饱和脂肪酸,除了提供蛋白质外,还能在一定程度上保护心血管健康。

豆类及其制品同样含有丰富的蛋白质,可以食用豆腐,豆腐口感嫩滑,能做成麻婆豆腐,用辣椒、花椒等调料烹制。

富含脂肪的食物(选择健康脂肪)

坚果是健康脂肪优质来源,比如核桃。核桃富含不饱和脂肪酸,它能为身体提供能量,还能改善大脑功能。可直接食用生核桃,或将核桃研磨成粉,加入牛奶、酸奶中食用。



维生素 C

研究显示,摄取一定量维生素 C 能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强身体对寒冷的耐受性。富含维生素 C 的食物包括青椒、冬枣、花菜、沙棘、猕猴桃、草莓、西红柿等。

维生素 B 族

B 族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素 B1、维生素 B2 等都与能量代谢密切相关。全谷物食品如燕麦含有丰富的维生素 B 族,燕麦中的维生素 B1、B2 等有助于身体能量代谢。动物肝脏含有多种维生素 B 族,不过,由于动物肝脏含有较高的胆固醇,要适量食用。

矿物质(如铁、钙)

铁是制造血红蛋白的关键原料,缺铁会导致贫血,使人感觉寒冷,当增加铁摄入量后,身体的耐寒能力明显回升。富含铁的食物有动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鸭血等。钙能调节身体的肌肉收缩和神经传导,对维持体温也有一定作用。奶制品是钙良好来源,例如牛奶,可以每天喝一杯热牛奶,暖身又补钙。

多吃温热性食物

根茎类蔬菜

胡萝卜是典型的温热性蔬菜,它含有丰富的胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素 A,有助于增强免疫力。胡萝卜可以做成胡萝卜羊肉汤,将胡萝卜与羊肉一起炖煮。二者搭配,能为身体提供充足的热量。

红薯同样属于温热性食物,它富含碳水化合物、膳食纤维等营养成分。烤红薯是冬季街头常见的美食,吃了之后能够让人感觉身体暖暖的。

辛辣食物

辣椒是冬季抗冻食物的不错选择。辣椒中的辣椒素能刺激口腔和胃肠道,促进血液循环,让人感觉身体发热。不过,对于肠胃不好的人,要适量食用,以免引起肠胃不适。

生姜也是温热性的食材,它具有温中散寒的作用。在冬季,喝一碗生姜红糖水是很好的选择。红糖能提供能量,生姜的温热特性可以帮助驱散体内的寒气,尤其适合女性在经期或者感觉寒冷时饮用。



补充足够维生素和矿物质

来源:江苏省科学技术协会