

冬季养生粥有益健康

冬季天气寒冷，多喝粥可起到润肺降燥的功效。现推荐以下几款养生粥：

1. 羊肉粥。羊肉性温热，是高蛋白、低胆固醇食品，冬季常食羊肉粥可益气补虚、温中暖下，还能益肾壮阳。选羊肉250克，洗净切成肉丁，与萝卜同炖去膻味。然后取出萝卜，放粳米150克熬粥。

2. 韭菜粥。韭菜性味甘温，含有维生素A、维生素B、维生素C和钙、磷、铁等微量元素，经常食用可助阳缓下、补中通络，适合背寒气虚、腰膝酸冷者食用。先把粥煮熟，再将适量韭菜切碎投入，稍煮片刻即可。

3. 人参粥。适合病后体虚或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。同时，对心脑血管疾病患者有良好的食疗作用。取人参3克置砂锅内，加水文火慢煮20分钟，再加粳米100克煮至粥稠，放入适量蜂蜜或冰糖调味。

4. 桂圆粟米粥。桂圆肉性味甘温，能补益心脾、养血安神。取桂圆肉15克、粟米100~200克。将桂圆肉洗净与粟米同煮熬成粥。

5. 核桃粥。核桃能润肺止咳、补肾固精、润肠通便，但脾胃湿热或腹泻者忌食。取核桃肉20克、粳米100~200克，将核桃肉洗净捣碎，与粳米同煮成粥。

6. 山药粥。山药性味甘平，能补脾胃、益肺肾，尤其适合脾肾气虚者，但一次不宜多食，否则容易食滞，造成消化不良。取山药15~30克、栗子仁50克、大枣2~4枚与粳米100克同煮成粥。

健康喝粥诀窍：高血糖患者和肠胃不佳者，可将粥放凉后再加热食用。因为粥中的淀粉在煮熟之后会完全分解，加快血糖的上升速度，但将粥放凉至室温之后，淀粉会出现老化并形成升糖速度

较慢的抗性淀粉。粥的吸收速度较快，空腹喝粥，容易引起血糖波动，因此喝粥前可以先吃一点馒头、蔬菜等，从而减缓粥的吸收速度，以稳定血糖。



钟 瑾 / 绘

来源：“养生中国”微信公众号