

八种冬至养生食物

产品名称	八种冬至养生食物
公司名称	河北水生木食品有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:枣上健 型号:枣夹核桃
公司地址	赞皇县阳泽乡吕庄村村南
联系电话	15830195511

产品详情

八种冬至养生食物

1.羊肉

北方不少地方有冬至吃狗肉和羊肉的习俗，中医认为，羊肉、狗肉都有壮阳补体的功效。事实上，在江南地区，苏州人从冬至这天起也开始进补，所吃的正是驰名中外的吴中藏书羊肉。

2.猪肉

相比于羊肉和牛肉，猪肉的蛋白质含量比较低，而脂肪含量高。猪肉能提供人体必需的脂肪酸。猪肉性味甘成，滋阴润燥，可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

3.黑米

黑米不像白米那样精加工，而是多半在脱壳之后以糙米的形式直接食用，这种口感较粗的黑米适合用来煮粥。煮粥前先浸泡，充分吸收水分。泡米用的水要与米同煮，以保存其中的营养成分。还可以做成点心、汤圆、粽子、面包等。

4.生姜

冬至的另一道民俗食物是腊味姜饭，生姜自然是其中不可或缺的重要角色。这一植物以肥厚而具辛辣气味的地下根茎作为入馔的材料，细分来又有白姜、黄姜、黑肉姜、沙姜等不下十种，常见的生姜多半则是辣味适中的黄姜。

5.梨

梨是冬季水果中的首选，它含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素，梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能。

6.坚果

中医认为坚果多性味偏温热，其他季节吃得多容易上火，而寒冷的冬季则是“雪中送炭”了。此外，坚果多数能补肾，与冬季的对应脏器“肾”正好呼应。适量食用坚果，称得上是冬至养生的窍门。