

# 冬日来点“健骨餐”

为骨骼补充养分,可以选食一些含有特定营养元素的食物

## 核心提示

冬日里浮动较大的温差,会给一些人的筋骨、关节带来刺激与损伤,此时可从饮食方面入手,借助天然食物,如应季果蔬、海鲜肉类、蛋奶坚果等,获取骨骼所需的特定营养元素,也可以烹制药膳来辅助养护筋骨。

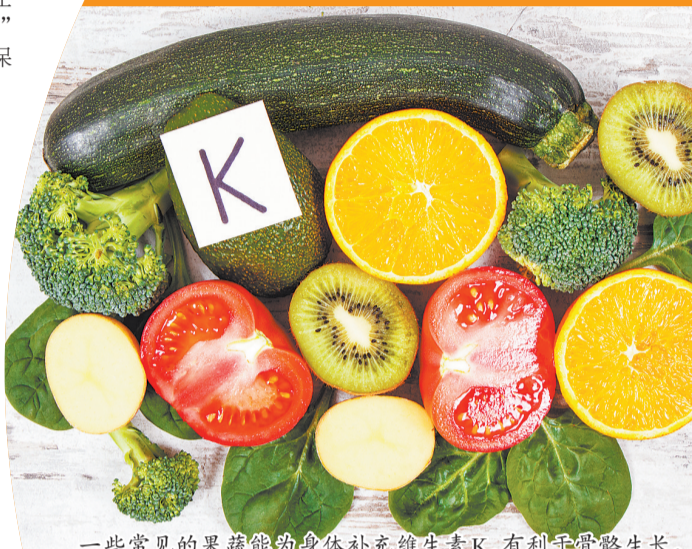
□本报记者 陈士奇/文 CFP/图

## 护关节强骨骼 多补充营养素

“冬季中的寒冷、大风等常见天气,容易导致人体的筋骨、关节等抵抗力下降,若是不注意加强保护,可能会触发一些炎症和不适感。”在高级公共营养师朱琦看来,除了通过增加保暖衣物,从外部保护关节,还可以由内着手,通过调整日常饮食,强健筋骨及养护关节。在保持三餐食物多样性,依循营养均衡的原则下,冬季可以适当多吃一些五谷杂粮及新鲜蔬菜,为身体补充丰富的膳食纤维,有助于防止炎症产生,也有利于维持体内环境的稳定,增强体质及强化骨骼。入冬后,不少人会多吃高糖高脂的“重口味”食物,这样的饮食方式,会给筋骨、关节的健康埋下一定隐患,特别是一些精加工食品、糖和脂肪含量较高的食物,不但容易造成肥胖、增加关节负担,还可能成为引发关节炎的“罪魁祸首”。因此,在冬季要注意控制好这类食物的摄入量,尽量少食糖、钠、反式脂肪酸和防腐剂等含量高的食物。

“补充一些含有特定营养元素的食物,也有益于强健筋骨。”朱琦介绍,首先要保证每日有优质蛋白质的摄入。这是因为蛋白质是身体修复和生长的关键要素,平时多吃鱼鲜、禽肉、豆类、奶类、坚果等食物,为身体获取优质蛋白质,对骨骼有修复作用,也有助于预防筋骨、关节损伤问题。在冬季饮食中,可以适量摄入一些富含胶原蛋白的食物,帮助养护关节软骨。因为胶原蛋白是构成关节软骨的重要成分,有助于关节承受压力和摩擦。那么,哪些食物中含有胶原蛋白?一般来说,这类营养元素大多藏于动物类食物中,如深海鱼类中的三文鱼、鳕鱼、黑鱼、龙利鱼、金枪鱼等,猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等动物皮,猪蹄、牛筋、羊蹄筋等动物筋腱,以及猪骨、羊骨、牛骨、鸭架、鸡架、鱼头等动物骨头等。适量食用这些食物,可获取所需的胶原蛋白。

另外,多吃一些含有特定维生素和微量元素的食物,同样会对筋骨起到食补效果。朱琦介绍说,以维生素为例,维生素A、维生素C、维生素D及维生素K,都是维护骨骼生长、关节稳定的重要营养来源。通过食用一些冬季应季果蔬,如草莓、冬枣、柑橘、白菜、西兰花等摄取维生素C,不但有助于保护关节、预防炎症,还有助于胶原蛋白的产生。食用绿叶蔬菜、肉类、鱼类、蛋类等,为身体补充维生素K,有助于增加骨质密度。在众多微量元素中,钙元素及镁元素是对维护骨骼健康尤为重要的两种营养元素。谈及适合用来补钙元素的食物时,高级公共营养师、泉州营养师协会常务理事柳耀红则重点介绍了乳品及乳制品,通过它们去获取钙元素,既有利于骨骼生长发育,也能预防骨质疏松。同时,乳品、乳制品中也含有丰富的维生素C及优质蛋白质,适量食用对骨骼、关节的养护有积极影响。



一些常见的果蔬能助身体补充维生素K,有利于骨骼生长。



深海鱼能补充胶原蛋白

## 巧搭配做药膳 祛风湿通筋络

若是日常食材已具有养筋骨、护关节的食效,再搭配一些药材,能起到事半功倍的效果。

冬季的寒潮给不少患有风湿关节炎的人带来了困扰,此时,能够起到调理之效的药膳便到了发挥功效的时候。譬如生长在山野或坑坝中的牛奶根,中医认为其有“补脾胃,祛风湿,通筋络”的功效,可用来烹调药膳。例如将它作为一味配料,搭

配肉材一同烹煮,不但有去腥、增香的作用,对人体的关节也有不错的食补效用。

此外,闽南菜大厨黄阿实推荐了三道能缓解关节疼痛的药膳做法。一是以黑豆为主料,搭配猪排骨同烹,加入一味药材——独活,炖汤饮用,有助于缓解风湿痹痛,还有补肾、活血、利湿等作用,也能改善风湿性关节炎、类风湿性关节炎等病症。二是拿无花果作为主材,搭配猪肉或牛肉来炖汤,这一食方有消肿利湿的作用,有助于缓解风湿性关节炎产生的疼痛感。三是在炖煮猪骨汤时,加入木瓜及桑枝来做配料,由

配肉材一同烹煮,不但有去腥、增香的作用,对人体的关节也有不错的食补效用。此外,闽南菜大厨黄阿实推荐了三道能缓解关节疼痛的药膳做法。一是以黑豆为主料,搭配猪排骨同烹,加入一味药材——独活,炖汤饮用,有助于缓解风湿痹痛,还有补肾、活血、利湿等作用,也能改善风湿性关节炎、类风湿性关节炎等病症。二是拿无花果作为主材,搭配猪肉或牛肉来炖汤,这一食方有消肿利湿的作用,有助于缓解风湿性关节炎产生的疼痛感。三是在炖煮猪骨汤时,加入木瓜及桑枝来做配料,由



熬粥时用一些天然食物来调味,控制好盐、糖的用量。



吃粥时搭配一些荤素菜品,才能营养均衡。

冬季以食补身御寒,喝粥是一种经济实惠的方式。在食欲不振时,不少人会喝粥来养胃护胃及改善食欲。这是因为粥属于半流质食物,有着软滑且易消化的质地,不用经过大量咀嚼与胃部蠕动,就能较快地被人体吸收。在胃肠动力不足的情况下,适当喝粥,能起到促进消化的作用,并有效减轻肠胃负担。

想要让所喝的粥品真正起到养身效果,也需要讲究方式方法,及时避免一些误区。首先,不要以粥来取代一日三餐。这是因为长期喝粥,会导致人的咀嚼动作减少,相应的唾液分泌也会随之减少,人体的唾液里很多酶都有促进消化吸收的功能,一旦减少,不利于人体对食物的消化及吸收。同时,长期喝粥胃部的蠕动减弱,消化功能也随之慢慢减退,使得所喝的粥无法起到养胃效果,反而容易出现伤胃的状况。其次,避免只喝单一食材烹煮的粥。烹粥食材过于单调,会导致人体的营养供给变得很单一。长期喝这样的粥,容易出现营养不良的问题。建议在烹粥时要做好材料搭配,加入肉、蔬菜、鱼鲜、豆类、坚果等,多尝试一些混搭方式,让粥吃起来更美味、更健康。再者,烹粥

调味时,尽量不要过于“重口味”。烹调时可以多利用天然食材为粥品调味,相应控制盐、糖等调味料的用量,防止摄入过多盐分与糖分。此外,还要注意喝粥时不要过烫、过量。这是因为粥有着水分多、体积大的特点。喝粥时不注意控温,一下食用过热的粥,容易伤及口腔、食道,而摄入过量的粥,则会占据较多的胃容积,让人很快产生饱足感,无法再食用其它食物,由此容易造成营养摄入不平衡。建议喝粥时要搭配一些配菜,荤素菜品都要有。

除此之外,喝粥时还要记得结合自身情况。有积滞、消化不良等困扰的人,或是消化功能不太好的人,日常就适合喝一些粥品,有助于促进胃酸的分泌,可以提高、改善肠胃的消化能力。处于术后、病后恢复期的人,也适合适量喝粥,不但能补充能量,也会降低肠胃负担,有利于身体的康复。从中医学的角度分析,术后喝粥能



比起单一的杂粮粥,由多种食材混合的粥品,食用后更能满足身体所需。

起到养人体正气的作用。但有几类人群,要少食或不食粥类,例如对于一部分容易“烧心”、反酸的胃食管反流患者来说,喝粥有时会引起“雪上加霜”的反效果,既达不到养胃之效,还容易因为喝粥而促进胃酸分泌,引起身体不适,加重“烧心”、反酸的不适感。另外,由于粥是一种高升糖指数食物,吃粥后人体的血糖上升速度会加快,对于血糖指数偏高或是患有糖尿病的人来说,日常要少喝或不喝粥,想要喝粥时,建议以杂粮粥为优,这样能减缓血糖的波动。

(陈士奇/整理 CFP/图)



时令果蔬掌故 343

## 椭圆形的核桃

碧根果含优质脂肪,食用后能护肤养发、降低胆固醇



碧根果果肉表面纹理与核桃类似

碧根果,又名薄壳山核桃、长山核桃等,是胡桃科的一种植物果实,为椭圆形,果壳较为薄脆,果肉表面纹理与核桃类似。除了果仁可以加工制成干果食用之外,它也能作为一种炼油的原料,碧根果树还是一种观赏植物,用于装饰绿化园林、庭院、街道等。

碧根果含多种营养,如蛋白质、脂肪、纤维素、胡萝卜素、维生素E以及钙、钾、镁等人体所需的多种微量元素。其内含丰富的纤维素及健康的脂肪,食用后会带来一定的饱腹感,有降低食欲的作用,有助于控制体重。同时,纤维素也有利于人体消化系统的正常运作,可以辅助预防便秘。它脂肪含量较高,对于身形消瘦的人来说,食用后有增胖的效果。碧根果中也含有丰富的维生素E,平时适量吃一些,不仅能改善皮肤粗糙、萎黄的状况,起到润泽、光滑皮肤的作用,使皮肤保持弹性,有头发早白困扰的人,日常吃些碧根果,也有乌发、润发等作用。此外,食用富含单不饱和脂肪酸的碧根果,能帮助肠道减少对胆固醇的吸收,促进血液的净化,有助防止动脉硬化。感到疲劳时,吃些碧根果能起到缓解疲劳、舒缓压力的效果。需要提醒注意的是,碧根果中含有的油脂较多,吃多了容易导致上火,因此有上火、腹泻症状的人,要少食或不食碧根果。

新鲜采摘的碧根果是不可食用的,通常需要将之加工成熟或入菜烹饪后方可食用。若是选择烘烤方式来处理,甜品师庄达明介绍说,除了原味之外,还可以在烘烤时加入一些调味,如盐巴、胡椒、白糖、枫糖、蜂蜜等,将之撒在或涂抹在碧根果仁的表面,烘烤成熟之后,其就会带有不同的风味。若是想要将碧根果加入甜品的制作中,可以先将碧根果切成碎末,或是直接用榨汁机搅成泥,之后混入面粉中再制成糕饼、面包,这样做使得所制甜品吃起来更为香甜可口,且能尝到带有脆度的坚果颗粒。若是采买的碧根果无法及时吃完,尽量将其放在阴凉干燥处,避免受潮而发霉变质。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



学着做药膳

## 香蕉制作甜食 加点香料增味



蜂蜜肉桂烤香蕉

香蕉生食有助于消除疲劳且能帮助补充能量,如今人们常以热烹的方式将它制成甜食或甜点。加热后的香蕉,所含有的矿物质和膳食纤维并不会被高温破坏,且具有的功效也不会消除,在天气较为寒冷的冬季,将香蕉加热来食用,能减少对肠胃的刺激。

除了直接加热的简单处理方式之外,在西餐大厨小曹看来,也可以搭配一些增加风味的配料让熟制香蕉成为口感更为丰富的甜食。对此,小曹师傅建议,在煎烤香蕉时,可以在其表面涂抹上一些蜂蜜或糖浆,或是直接将带有颗粒感的黄糖、冰糖直接撒在香蕉上,经过高温烘烤之后,这些甜味料会形成一层薄脆的“外衣”包裹在香蕉上,使之吃起来带有外脆内嫩的口感。同时,可以适当搭配一点香料,如肉桂,有了这一香料的加入,不但能为香蕉增添香气,还能增加驱寒暖身之效,亦符合冬日所需。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图