

乐活时代 LOHAS

11月7日,迎来“立冬”节气,标志着漫长的冬季即将来临。秋末冬初,天气日益渐冷,人们的饮品也由夏日清凉的冷饮过渡为秋冬暖胃的热饮。专家表示,若人体不涵养“阳气”,则寒气容易入侵。应注重五脏的保暖,喝热饮不失为一种很好的保暖方式。另外此季气候干燥,热饮和汤水更容易被肠道吸收,可减少皮肤干燥和皴裂的产生。

御寒热饮让这个冬天不太冷



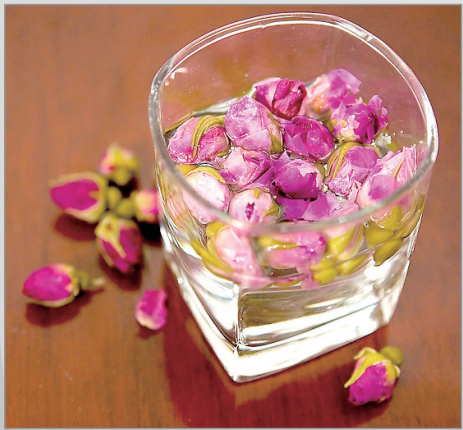
红茶

民谣道:“秋饮红绿茶,润肤又益肺;冬品红茶香,暖身健康回。”秋去冬来,气温骤降,人体机能减退,阳气渐弱,对能量与营养要求较高,养生之道贵在御寒保暖,提高机体抗病能力,红茶是冬季最佳饮品之一。

红茶品性温和,味道醇厚,富含微量元素钾。钾有增强心脏血液循环的作用,能减少钙在体内的消耗。红茶中所含的锰是骨结构不可缺少的元素之一,常喝红茶对骨骼强健也有益处。红茶中含有一种类黄酮化合物,能防止中风和心脏病。在预防皮肤癌方面,红茶比绿茶有更强的防癌效果。冬季人们的食欲增强,进食油腻食品增多,常喝红茶可去油腻、开胃口、助养生,使人体更好地顺应自然环境的变化。

很多人因为怕晚上睡不着觉,所以不敢喝茶。其实,茶叶同时具有“提神”和“养神”两个方面的作用,关键看怎么喝。红茶是全发酵茶,茶多酚含量虽然少,但经过“熟化”过程,刺激性弱,较为平缓温和,适合晚间饮用。

红茶汤中可以加糖加奶,添芝麻,调蜜糖,既能生热暖腹,又可增添营养。



桂花玫瑰饮

现在天气越来越凉,很多人常常会感到胃不舒服,在这个时候,喝点桂花玫瑰饮,能很好缓解胃的隐痛感,因为桂花性温入肺,煎汤或泡茶,有温中散寒、暖胃止痛的作用。在天气寒冷的时候,还可以加几颗红枣,放少许红糖,既美味又营养。另外,桂花中含有的芳香物质,能滋阴生津,疏肝解郁。



普洱

普洱属于黑茶,外形色泽褐红,内质汤色红浓明亮,香气独特陈香,滋味醇厚回甘,叶底褐红。有生茶和熟茶之分,生茶自然发酵,熟茶人工催熟。

秋季天气干燥,“燥气当令”,常使人口干舌燥,宜喝半生熟发酵程度的普洱茶,也可生茶和熟茶混用,取其两者功效。这样饮用茶性适中,介乎生熟茶之间,不寒不热,很适合秋天气候。

冬季养生重在御寒保暖,提高抗病能力,此时宜喝熟普洱茶,其色褐红,暖意满怀且熟茶性味甘温,善蓄阳气,生热暖腹,能够强身补体,加奶、糖调饮芳香不改,从而增强人体对冬季气候的适应能力。



姜枣甜汤

一到冬天,大多数人尤其女孩子容易手脚冰凉,而且还容易生冻疮。手脚冰凉的主要原因是冬天人体新陈代谢减缓,低气温使血管收缩,血液回流能力减弱,使得手脚,尤其是指尖、脚尖等部位的血液循环不畅,末梢神经循环不好造成的。

姜枣甜汤具有温中散寒、止呕、回阳通脉、补血正气的功效,非常适合此类人群饮用。制作姜枣甜汤,选枣是关键,只有用大枣才能起到暖身驱寒的作用,而且大枣要切碎,用水煮才能把里面的营养煮出来,更好地发挥其功效。姜和枣要冷水下锅,这样才可以把姜的味道挥发出去。



巧克力燕麦饮

冬天,总有几分让人萎靡的倦意。这一刻,来一大杯烫烫的“巧克力燕麦饮”,精神便顿时为之一振。巧克力的醇香,加上燕麦片的绵滑,饮后尽扫颓废的神态。

巧克力可缓解忧郁,具抗氧化作用,对防止心脏病和抗癌有一定的功效,以黑巧克力为最佳。经常食用燕麦则可明显降低血清中胆固醇和甘油三脂含量,从而降低心脑血管疾病的发病率。

用一个小锅,煮开半锅水后,洒入一茶匙的速食燕麦片,别煮得太稠太糊,否则会影响入口的顺滑感;待燕麦片煮开后,转为小火,用勺子轻轻搅刮锅底,避免粘底煮糊。一旦燕麦化开了,就把大块黑巧克力放入,并用勺子慢慢搅拌,待巧克力完全溶化,就可以倒进大杯中,享用美味了。



核桃芝麻豆浆

核桃芝麻豆浆有补血滋阴、美容养颜、增强人体免疫力等作用。核桃仁富含不饱和脂肪酸、植物蛋白、磷脂、赖氨酸及多种维生素以及微量元素,有补血养气等功效,并对提高机体抵抗力有着重要作用。

黑芝麻则富含芝麻素、芝麻酚、叶酸、维生素E和钙、铁、卵磷脂、蛋白质等。