

春季食疗需要清淡饮食最健康

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167752959775839.html>

范文网，为你加油喝彩！

春季阳光明媚，万物生发向上，处于复苏过程，人的血液循环也随之加快，在这种情况下，饮食也当有所调整，所以春季食疗需要清淡饮食最健康。

所谓“春天里来日渐暖，厚味饮食应转淡，时鲜蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃，健康长寿有保障”，这句顺口溜概括了春季饮食的特点。

春天是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌、特别是病菌开始繁殖，活力增强，容易侵袭人体而致病，所以春天还要摄取足够的多种维生素和矿物质。维生素C具有抗病毒的功能，因此要多吃富含维生素C的小白菜、辣椒、番茄等蔬菜，以及柑橘、柠檬等水果。还应摄取富含维生素A的胡萝卜等黄绿色蔬菜，因为维生素A具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而抵抗各种致病因素的侵袭。还要摄取富含维生素E的青色卷心菜、花菜等，因为维生素E具有提高人体免疫功能、增强抗病力的作用。还可添加食用菌，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等，因为黑木耳富含矿物质钙，而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用。银耳富含银耳多糖，能提高人体卫士——巨噬细胞的吞噬能力。蘑菇含有蘑菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。所以，食用菌是春天的天然保健品。

春季也可以进补，不过应选择采用平补饮食。具有这种作用的食物有：荞麦、薏仁等谷类，豆浆、赤豆等豆类，金橘、苹果等水果以及芝麻、核桃等。老人如有阴虚内热者，可选用清补的方法。这类食物有：梨、莲藕、荠菜、百合、甲鱼等。病中或病后恢复期的老人进补，一般应以清凉素净、味鲜可口、容易消化的食物为主。可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等。总而言之，应以清淡为主。

另外，春天的气候变化容易使人们血压增高，饮食防治的方法是，每天吃香蕉250克。还可用芹菜300克水煎，加白糖适量，代茶饮；胃及十二指肠溃疡病，也易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌球蛋白丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜等。可采用蜂蜜疗法，将蜂蜜隔水蒸熟后，在饭前空腹服。每日100毫升，分3次服。慢性气管炎，也易在春季发作，饮食防治方法是，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如柿子、梨子、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

以上就是www.nc005.com为您介绍春季食疗需要清淡饮食电脑k歌设备最健康的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发