

冬季吃食物的正确方法

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/167753737677271.html>

范文网，为你加油喝彩！

现在最重要的养生消化不良吃什么渠道就是饮食了，毕竟民以食为天，只要在饮食方面做好了就能够让自己身体健康了，作为老人如何注重饮食习惯呢？如何把握我们的饮食的特点就会对那些老人有很大的帮助了呢，下面就来具体的看看冬季吃食物的正确方法吧。

冬季经常调换品种

寒冷气候会影响人体的内分泌系统，使甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，促进蛋白质、脂肪、碳水化合物三大热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样会导致热量散失过多。张永慧建议，老人在冬季要保证必需营养素的摄入，提高耐寒能力，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物，但脂肪摄入不宜过多。像瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，都适宜老人在冬季食用。

冬天是蔬菜的淡季，数量和品类都不多。尤其在我国北方，往往一个冬天过去了，居民纷纷被口疮、口腔溃疡、牙龈出血、便秘等困扰，而这些表现与维生素摄入不足有关。如今的冬季菜市场上，各类蔬菜应有尽有，专家建议，老人饮食更要经常调换品种、合理搭配。除了大白菜、萝卜、苹果，还要多吃绿色蔬菜和梨、橘子等水果。冬季是各种薯类上市的季节，如红薯、紫薯、马铃薯等，富含各类维生素和矿物质，还能起到清内热、去瘟毒的作用。

春季重在丰富营养

春天由寒转暖，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体。由此导致的口角炎、舌炎和某些皮肤病都是春季常见病。因此，春季首先应摄取足够的维生素和微量元素。比如，常吃小白菜、油菜、青椒、西红柿等新鲜蔬菜以及柑橘、柠檬等水果富含维生素C，具有增强免疫功能的作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，有助于保护上呼吸道黏膜与肺部的上皮细胞，同时增强黏膜抵御外界异物的能力。

其次，早春时节仍比较寒冷，营养结构应以高热量为主，什么叫扁丝除谷类外，还应适当吃些黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质；蛋、鱼、虾、牛肉、鸡肉、豆制品等

优质蛋白质也必不可少。

最后，老年人容易“春困”，不妨吃一些土豆、胡萝卜、瘦肉、豆制品等富含各类维生素的食物，可增强糖代谢，改善脑组织的能量供应状况，消除疲劳感。草莓作为“春季第一果”，不应被人们忘记。美国俄亥俄州立大学的研究显示，草莓富含铁元素、果糖、苹果酸、柠檬酸等物质，可辅助治疗春季易发的嗓子疼、咳嗽等疾病。

在烹饪技法上，朱惠莲表示，春季饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物，因此不推荐采取煎炸、辣炒等做法。尤其老年人的消化吸收能力下降，清淡、温和的饮食能让胃肠适应从寒冷向温暖变化的过程。

夏季做好色香搭配

在炎热的夏季，人体的消耗很大，老人的营养代谢功能会受到一定的影响。朱惠莲说，此时人体对蛋白质、水、维生素及微量元素的需求量有所增加。王宜认为，夏季盛产各类水果和蔬菜，老人可通过多吃果蔬来调整饮食和生理机能。一般来说，有清热去暑功效的食物有：苦瓜、苋菜、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜等。专家特别推荐西瓜和番茄，既可生津止渴，又有滋养作用。

许多老人在夏季吃不下饭，对大鱼大肉更是毫无胃口。但夏季出汗多、消耗大，体内分解代谢旺盛，更需适当增加蛋白质的摄入量。专家认为，一些烹饪技巧能提高老人的食欲。第一，夏季饮食的原则是，以清淡爽口才美不外见的饮食为主，利用食物天然的颜色，通过食材色、香、味的搭配，来增加食欲。比如香芒草菇牛柳这道菜，有金黄的芒果、米色的草菇、红色的牛柳，让人食欲大增，而且一道菜就能满足蛋白质、微量元素、膳食纤维以及部分维生素的需要。第二，适当吃一些凉拌菜，比如小葱拌豆腐、蔬菜沙拉等，但要注意卫生，切菜时生熟分开，以防病从口入。做凉菜时少加点醋，可增加食欲，还能杀灭细菌、保护维生素C。第三，苦味食物是夏季必不可少的，苦瓜、莴笋等都有助泻火通下。

秋季注意滋阴润燥

秋天是成熟的季节，人体也由活跃转向沉静。由于夏季消耗较多，寒冬即将到来，因此秋季应重视补充营养，但老人进补不宜过度，尤其不要过食肥甘厚味。秋季进补应选用“补而不圣诞节英文峻”、“防燥不腻”的平补之品，如茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

秋季干燥，燥气伤肺，老年人又多有肝肾阴虚，感受燥邪更易导致肺部疾病，所以饮食上要遵循生津润肺的原则。芝麻、雪梨、荸荠、蜂蜜、银耳、苹果、香蕉、葡萄、萝卜、藕、豆制品等食物具有滋阴润燥功效。

饮食搭配上，可常吃冰糖银耳秋梨水、黄芪党参鸭子汤等。秋季饮食也要“多姿多彩”，特别是一些深色蔬菜，如紫甘蓝、菠菜等，其中的抗氧化功能还有助对抗衰老、提升免疫力。朱惠莲建议，老人在秋天还应多吃一些十字花科的蔬菜，如西兰花等，具有显著的抗癌、防癌功效。

那么你是不是清楚了呢，知道其实老人的饮食的也是比较的重要的么，其实对于一个老人甘肃民族师范学院来说，饮食习惯是比较的重要的呢，那么你是不是也了解了呢。

以上就是www.nc005.com为您介绍冬季吃食物的正确方法的内容，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