

weiweixia / November 22, 2012 05:13PM

#### [禦寒富含營養的4大食物](#)

隨著一股較強冷空氣的入侵，我國大部地區先後遭遇大風降溫天氣過程，部分地區迎來今年下半年第一場雪。人們已經感受到了濃濃秋意，甚至有些地區需要穿上冬裝才能抵禦這場寒流來襲。

[\[url=http://tablospy.reisebloggo.de/\]](http://tablospy.reisebloggo.de/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)You and I<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>

“饑寒交迫”這個詞中，饑餓和寒冷常常是同時出現的。而攝取食物後，哪怕是本身冰冷的食物，也可以讓我們稍微暖和起來。這樣的溫暖並非是我們的胃得到滿足後的錯覺，而是真實存在的科學反應。專家表示，富含蛋白質、糖類、脂肪這三大營養素的食物是禦寒首選。

[\[url=http://tablott.reisebloggo.de/\]](http://tablott.reisebloggo.de/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)day ba day<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>

#### 富含蛋白質的食物

專家稱，有些食物比其它食物更能刺激產熱。比如高蛋白質食物，它們比含澱粉或含脂肪的食物更能增強攝食產熱作用，因此更為保暖。富含蛋白質的菜肴就如同添加到火爐裏的燃料，能讓人倍感溫暖。但要選擇低脂蛋白質，如魚肉、家禽和瘦肉，或者在湯或燕麥片里加些植物蛋白粉，以免攝入過多的脂肪和熱量。

[\[url=http://seungriya.insanejournal.com/\]](http://seungriya.insanejournal.com/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)seungriya<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>

#### 富含碘的食物

碘是合成甲狀腺素的重要原料。甲狀腺素能夠促進身體中的蛋白質、碳水化合物、脂肪轉化成能量，從而產生熱能，抵禦寒冷。因此，可適當多吃點海帶、紫菜、海蜇、貝殼類等含碘豐富的食物。此外，黑芝麻、葵花子、乳製品、葉類蔬菜等富含氨基酸的食品也有助於提高人體抵禦寒冷的能力。

[\[url=http://tablospy.insanejournal.com/\]](http://tablospy.insanejournal.com/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)tablospy<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>

#### 富含維生素的食物

低溫會加速體內維生素的代謝，飲食中應及時補充。如維生素A能增強人體耐寒能力；B族維生素有利於正常代謝；維生素C可提高人體對寒冷的適應能力；維生素E可以使血液循環順暢，調整體內激素平衡。因此，飲食中可增加動物肝臟、胡蘿蔔、南瓜、粗雜糧、深綠色蔬菜、水果、堅果以及海魚、豆製品等富含維生素的食物。

[\[url=http://ameblo.jp/tablott/\]](http://ameblo.jp/tablott/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)tablott<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>

#### 富含礦物質的食物

怕冷與飲食中礦物質缺乏有關，鎂、鋅、鐵等礦物質是人體產熱不可或缺的。而根莖類蔬菜中含有大量的礦物質，如胡蘿蔔、山芋、青菜、藕、土豆等，可將它們與肉類禦寒食物一起食用。此外，鐵是參與造血的重要原料，怕冷的女性應多吃富含鐵質的食品，如牛肉、魚、蛋、黑木耳、大棗等，能提高對寒冷的抵抗力。

[\[url=http://crazylee.eklablog.com/\]](http://crazylee.eklablog.com/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)crazylee<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>

#### 熱茶、熱湯和熱粥

用熱茶和熱湯幫助補充身體水分並保持呼吸道的滋潤。天氣炎熱時，我們往往會喝湯飲避暑降溫。極寒天氣，我們同樣需要大量的流質。熱飲顯然更能取暖禦寒，熱湯比熱菜往往更讓人舒適，那是因為寒冷的天氣乾燥，流質能幫助身體保濕抗幹。如果患了感冒或流感，不要忘記喝雞湯。研究表明，雞湯比其它熱湯更能加快體內粘液的流動。[\[url=ht tp://victory12.overblog.com/\]](http://victory12.overblog.com/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)victory12.overblog.com<sup>[/size]</sup><sup>[/color]</sup><sup>[/url]</sup>