# 大雪节气滋补养生吃什么食物（精选五篇）

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-27

*第一篇：大雪节气滋补养生吃什么食物大雪节气标志着仲冬时节的正式开始，此时阴气已盛，阳气衰微，在中医养生学上讲，正是进补的大好时节。那么大雪节气可以吃哪些食物养生呢?下面是小编为大家带来的大雪节气滋补养生吃什么食物\_大雪节气吃什么传统食物，...*

**第一篇：大雪节气滋补养生吃什么食物**

大雪节气标志着仲冬时节的正式开始，此时阴气已盛，阳气衰微，在中医养生学上讲，正是进补的大好时节。那么大雪节气可以吃哪些食物养生呢?下面是小编为大家带来的大雪节气滋补养生吃什么食物\_大雪节气吃什么传统食物，希望对大家所帮助!

大雪节气吃什么食物养生

雪藕止泻固精：

中医养生学认为“冬不藏精，春必病温”。对于中老年男性读者朋友而言，大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说，熟吃雪藕是不错的选择。雪藕是莲藕的一种，因其“色白如雪”而得名。南京市中西医结合医院老年病科王东旭副主任中医师介绍，雪藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C以及氧化酶成分，生吃可辅助治疗肺结核咯血、淋病、衄血等症;熟吃有健脾开胃，止泻固精功效。在大雪节气适量吃些莲藕粥，有较好的补益功效。

雪菜醒脑提神：

大雪节气前后，不少地方的老年人会腌一些雪菜过冬食用。南京市中西医结合医院紫金馆食疗专家郭海英介绍，从中医食疗学的角度来看，雪菜属于性温、味甘辛的蔬菜，十二经络中归肝、胃、肾三经。雪菜含有较多抗坏血酸，参与机体氧化还原过程，有助于增加大脑中氧含量，进而起到醒脑提神作用。对于寒冷天气整天闷在空调房里的白领们来说，日常饮食中不妨适量增加雪菜的摄入量。雪菜还含有胡萝卜素和大量食用纤维素，可防治便秘，尤宜于老年人及习惯性便秘者食用。

雪梨除烦解渴：

大雪节气之后便离冬季不远了，这个时候外冷内热，不少市民平时忙于学习和工作疏于锻炼，冷热交替之下容易引起肺燥咳嗽。营养师建议，这类人如症状较轻，不妨在中医师的指导下制作雪梨膏来服用。雪梨有生津润燥、清热化痰功效，源自河北的雪花梨润燥清风，药用价值很高，是做“雪梨膏”的好材料。

结束语：寒冷干燥的天气会让人体出现不适，专家建议不妨在大雪节气吃些雪藕、雪菜及雪梨搭配的菜肴和食疗方，会起到一定的养生保健功效。

大雪节气的由来是什么

大雪节气是表示这个时节，是降大雪的起始时间和也代表了雪量大小的程度。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也”。到了这个时段，雪往往下得大、范围也广，故名大雪。《月令七十二候集解》说：“至此而雪盛也。”这时我国大部分地区的最低温度都降到了0℃或以下往往在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区，会降大雪，甚至暴雪。

大雪节气的气候特点

1、大雪

大雪节气就是预示着天气寒冷，降雪的可能性变更大，雪量增加。，强冷空气往往能够形成较大范围降雪或局地暴雪。降雪的益处很多，特别是有利于缓解冬旱，冻死农田病虫，有利于冬季旅游的开展。但降雪路滑，化雪成冰，容易导致民航航班延误、公路交通事故和车道拥堵;个别地区的暴雪封山、封路还会对牧区草原(称为白灾)人畜安全造成威胁。

2、降温

大雪节气是每年的12月6或7或8日，天气寒冷，气温将显著下降。我国强冷空气最多的月份是在11月。北方大部分地区12月份的平均温度约在–5℃～–20℃之间，南方的强冷空气过后，有时也会出现霜冻。寒冷对体弱者和老年人的健康十分不利。

3、雾霾

12月份，在刚刚迈入冬季的江南，早晨气温比较低时，或是在雨雪过后，近地面湿度大，还有可能出现成片的大雾区。北方城市的雾霾天气也会打个照面。

4、凌讯

冬季，内蒙古包头河段结冰封河，而偏南的兰州河没有封河，河水流向已经封河的河段，由于封河的河段上的冰层和凌坝阻挡了上游下来的河水，迫使水位抬高，易在包头河段产生水漫河堤的灾害。如果强冷空气来的晚，12月就容易引发流凌灾害，值得关注。

**第二篇：2024立秋节气养生可以吃哪些食物 立秋养生方法**

2024立秋节气养生可以吃哪些食物

立秋养生方法

立秋节气养生可以吃哪些食物?

立秋后，饮食上要多食酸味食物少食辛辣食物，以助肝气，多食用平肝润肺的食物，如百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、猪肉、鸭、鸡肉、兔肉、花生、黄鳝、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。

秋季是人体适宜进补的季节，但要选用“防燥不腻”的平补之品，如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

精神调养方面，应收敛神气，心平气和，忌忧郁恼怒，以适应秋季清肃的气候特征。

起居调养宜早卧早起，既顺应阳气的收敛，又能舒展肺气。早起时在床上放松四肢闭目养神一会再起床，避免卧睡贪冷。此外，立秋过后可逐渐增大运动量，但不适宜高强度的运动，应避免过度出汗，同时还可选择“鸣天鼓”等保健运动。

立秋后白天仍然炎热，但早晚寒气将渐盛，虚弱人群要避免寒气侵体。不同于长夏属湿，入秋后燥令当时，天气干燥，靠近暑天属“温燥”、靠近冬天属“凉燥”。温燥容易“动血”，不妨吃些滋润的食品，如银耳百合、蜂蜜、核桃、芝麻、梨、荸荠、芦根等，既清热又润燥。

秋属金、金主肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，情绪比较容易低落。专家提醒，秋天要特别注意情绪调适，做到内心宁静、心情舒畅，遇到伤感之事应主动排解。立秋之后起居方面最好做到早睡早起，待天气更凉爽后建议加强体育锻炼，有助于气血运行、疏导肺气。

立秋养生方法

宜祛暑滋阴

立秋之后，昼夜温差加大，在饮食上应坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物。医学专家认为，秋季燥气上升，易伤津液，因此，在饮食上应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。另外，多吃豆类等食物，少吃油腻厚味之物。

考虑到天气还可能会依旧炎热，市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热，还可及时补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清火解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的，如：黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品，如：葡萄、西瓜、梨、香蕉。另外需要提醒的是，立秋之后生食大量瓜类、水果容易引发胃、肠道疾患。因此，脾胃虚寒者注意不宜食用过多。

调理脾胃

实际上立秋后很长一段时间，气温还是较高的，空气湿度也较大。再经过苦夏的煎熬，很多人脾胃往往很虚，在这样的气候条件下，调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。

脾虚的人常常食欲不振、肢体倦怠、面色萎黄，秋天不妨适度吃点健康和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如芡实、山药等。经过一个夏天后，人们的身体消耗很大，特别是一些老年人，大多脾胃虚寒。因此，在选择食物时，不宜过于寒凉，如西瓜、梨、黄瓜等，要少吃。

着重养阴补虚

秋天正是养阴补虚的好时节，但是秋补可不能乱补，只有了解自己的体质才好对症进补。

如果呼吸浅短，声音低微，神倦懒言，动则汗出，食欲减少，舌质淡就属于气虚体质。用黄芪、党参、西洋参沏水喝，或者做粥喝是最简单的方式。

如果面色苍白，口唇淡白，夜热盗汗，肌肤枯涩，舌淡红无苔就属于血虚体质。可以用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥，在炖鸡汤、炖肉时也可以加点。

如果颧面潮红，口燥咽干，盗汗，尿少而赤，大便秘结，舌红少苔就是阴虚的体质。可以用麦冬、五味子、山药、百合等，熬粥的时候可以放几味。

调节心情谨防秋燥

人们在夏季酷热大汗之后，常损耗过多，会出现体内营养及水分不足。而进入秋季之后，天气渐凉，气候干燥，因此极易出现秋燥。中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称之为“秋燥综合征”。

秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。立秋后基本上是以温燥为主，表现为湿热、阴虚，火旺。初秋免不了出现“秋老虎”的炎热天气，这种天气很容易令人心情烦躁，应积极防范“情绪中暑”。

要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解。同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。如果人体违逆了秋季收敛之气，就要伤害肺气。秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生病变，这是因为人在秋季养“收气”不足，到冬季奉养“藏气”力量不够的缘故。

食品、衣物需防霉变

立秋之时降雨增加湿度大，天气闷热，食品、衣物很易发生霉变。一般来说，如果气温达到35℃以上，而相对湿度也会增加，这就很容易产生霉变。食用霉变的食物后会发生胃肠疾病，如腹泻、呕吐、肠炎和痢疾等。

**第三篇：秋季滋补养生的食物**

秋季滋补养生的食物

随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？下面是小编为大家整理的秋季滋补养生的食物，仅供参考，欢迎阅读。

秋吃豆腐最滋补

豆腐迄今已有2100多年历史，由西汉淮南王刘安发明的豆腐诞生于安徽六安市寿县。历来受到人们的普遍欢迎，一直被人们誉为“植物肉”。民间素有“金秋豆腐似人参“之说。《随息居饮食谱》认为：“豆腐清热，润燥，生津，解毒，补中，宽肠，降浊。”《本草纲目》认为：”豆腐能清热散血。”《食鉴本草》有：“豆腐能宽中益气，和脾胃，下大肠浊气，消胀满。”

中医认为，豆腐性寒，味甘、咸，具有补中益气、健脾利湿、清肺润燥、清热解毒、下气消痰、养颜防衰等功效。适用于目赤肿痛、牙龈肿痛、咽喉疼痛、咳嗽痰黄、心烦不寐、口干鼻燥、潮热盗汗、五心烦热、神疲乏力、健忘多梦、面部色斑、皮肤瘙痒、色斑痤疮、乳汁不足、小便短赤、大便秘结等症。对支气管炎、咽喉炎、上呼吸道感染、营养不良、记忆减退、高血压、高脂血症、高血糖、血管硬化、冠心病、肥胖症、产后乳汁不足、骨质疏松症、更年期综合征、痤疮、焦虑症、失眠症、黄褐斑、多囊卵巢综合征、前列腺增生症等有效果。

豆腐营养极高，含铁、镁、钾、烟酸、铜、钙、锌、磷、叶酸、维生素B1、蛋黄素和维生素B6。豆腐不含胆固醇，是高血压、高血脂及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴；含甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分；赖氨酸的含量相当高，对儿童发育和增强记忆力有显著作用；含大豆异黄酮可使体内雌激素维持正常水平，推迟绝经期，达到延缓衰老的作用；含大豆异黄酮有助于抑制前列腺癌细胞的生长；能增加机体对钙的吸收，减少骨质流失，增加骨密度，对防治骨质疏松症有良好的.作用。豆浆中所含的卵磷脂，能减少脑细胞死亡，提高脑功能，增强记忆。豆腐宜煮食，炒食或油炸。值得注意的是因豆腐中含嘌呤较多，对嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者，忌食豆腐；脾胃虚寒，经常腹泻便溏者忌食；摄入量过多豆腐，会加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，肾功能不全者慎用。

补气血吃“三宝”

山药。其性甘平，气阴两补，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为培补中气最平和之品，历来就被众医家广为赞誉，《本草纲目》云：益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。《景岳全书》云：山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤……《药品化义》云：山药温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。

清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至，在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味，治疗了许多诸如大喘欲绝，滑泻无度等危急重症。其言：“山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃……在滋补药中诚为无上之品，特性甚和平，宜多服常服耳。”

山药品种较多，河南怀庆府的品质最好。所以通常山药也叫怀山(或淮山)。药用通常干燥切片。药店有炒山药和生山药两种。建议用干燥后的生山药较好。

薏米。如果你觉得自己身体有湿气，如积液、水肿，湿疹、脓疡等与体内浊水有关的问题，薏米都是您最好的帮手。

“薏仁最善利水，不至耗损真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之”薏米性微凉，如果脾胃过于虚寒，四肢怕冷较重的人，还是不太适合的。

薏米主要功效在于健脾去湿，健脾可以补肺，祛湿可以化痰。亦可用于治疗肺热肺痈肺痿之症。

和山药同用，更是相得益彰，互补缺失。“山药、薏米皆清补脾肺之药，然单用山药，久则失于粘腻，单用薏米，久则失于淡渗，惟等分并用乃久服无弊。”

近代医家曾有报导，用两药各50克，每日熬粥，对肝硬化腹水有明显疗效。

芡实。清代医家陈士择说得最好：“芡实止腰膝疼痛，令耳目聪明，久食延龄益寿，视之若平常，用之大有利益，芡实不但止精，而亦能生精也，去脾胃中之湿痰，即生肾中之真水。”所以说芡实是健脾补肾的绝佳首选。若能与山药同舟共济，那补益的效果就更佳了。

有人长期腹泄，下利清谷；有人夜尿频多，无法安睡；这时，您就会发现芡实的神奇了。

山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟，都有健脾益胃之神效。但用时也各有侧重，山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴。又兼具涩敛之功。

薏米，健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以去湿浊见长。

芡实，健脾补肾，止泻止遗，最具收敛固脱之能。

有人将三药打粉熬粥再加入大枣，以治疗贫血之症，疗效显著。

吃鱼补脑，鲅鱼胜出

“吃鱼补脑”的说法在民间流传已久，但科学研究发现，吃什么鱼，吃多少，怎么吃，只有这些问题把握对了，才能少花钱多补脑。

鱼里含有DHA（二十二碳六烯酸，俗称“脑黄金”）和EPA（二十碳五烯酸），属于“欧米伽3长链多不饱和脂肪酸”，是人体必需脂肪酸。它们对于大脑和视力的早期发育很重要，在大脑皮层和视网膜中的含量很高。胎儿和初生婴儿获得的DHA/EPA几乎全部来自母亲的脐带血或母乳，母亲可以通过吃一些富含DHA/EPA的食物，将这些有益物质输送给孩子。非母乳喂养的孩子可以选择添加了DHA/EPA的配方奶粉。添加辅食后，可以给宝宝逐步吃一些含有DHA/EPA的食物。世界粮农组织和国际围产医学会建议，孕妇和乳母每天摄入DHA的量不应少于0.2克。中国营养学会建议，每天水产品的摄入量为40~75克。

需要注意的是，鱼里含有甲基汞，而且它常和DHA/EPA相伴。科学家已经证实，甲基汞有神经发育毒性，尤其对胎儿和新生儿的神经发育有负面影响。但世界粮农组织和世界卫生组织经过仔细研究认为，吃鱼总体上利大于弊，但具体吃多少、吃什么鱼不能一概而论。中国科学家在舟山渔场调查了人们最常吃的30多种海鱼，估算吃鱼带来的IQ（智商）值变化，结果有一些有趣的发现。

1.扁舵鲣（金枪鱼的亲戚）的DHA/EPA含量最高，但吃得越多补脑效果越差。

2.尖头斜齿鲨甲基汞最多（鱼翅同理），吃了反而IQ降低，所以千万别以为贵的一定是好的。

3.鲻鱼甲基汞含量最低，但DHA/EPA含量拖了后腿，补脑效果一般。

4.按照普通人的饮食结构，补脑效果最好的是鲅鱼；排名第二的是刀鱼，但它价格相对较高。

5.金鲳、海鲈鱼和小黄鱼的补脑效果也很好，价格也相对平易近人。

此外，不同的鱼要想达到最佳补脑效果，需要吃的量也不同。上面推荐的四种鱼，鲅鱼、金鲳鱼、海鲈鱼和小黄鱼，每周最佳食用量分别是：鲅鱼2两半；金鲳鱼3两半；海鲈鱼3两半；小黄鱼4两。人工养殖的三文鱼也是不错的选择，每周吃3两左右就可以获得足够的DHA/EPA，但相比上面四种，其价格略高。由于一些常见的海鱼并未纳入研究，比如鳕鱼、秋刀鱼、海鲶、多宝鱼等，这里无法给出具体建议。总体来讲，越是野生、深海、大型、肉食性鱼类越要小心。还有研究显示，沿海和河湖地区的女性母乳中每100克脂肪酸DHA含量分别为0.47和0.41克，因此也有研究者建议淡水鱼和海鱼可以对半吃。

综合营养成分、价格、适宜摄入量等因素，对于备孕的准妈妈和孕妇、乳母来说，选择鱼类有以下几个建议：

1.尽量避免金枪鱼、旗鱼、剑鱼、鲨鱼、方头鱼等大型肉食性鱼类。

2.遵循“三三原则”：每周吃3次鱼，每次3两左右，至少吃一次海鱼。海鱼推荐鲅鱼、三文鱼、海鲈鱼、金鲳鱼和小黄鱼。

3.DHA/EPA不耐热，最好的食用方式是生吃（比如三文鱼，但要注意卫生）或清蒸、煮汤，煎炸和烧烤等加工方式最不推荐。

4.鱼肝常含有较高的甲基汞和其他有机污染物，孕妇和乳母应尽量避免。

5.如果没有条件经常吃鱼，可以根据需要服用膳食补充剂。最后，需要提醒大家，均衡的膳食模式才是确保孩子健康的基本保障，不可本末倒置，将孩子的未来寄托在DHA/EPA身上。

**第四篇：大雪节气的中医养生方式**

大雪节气的中医养生方式

中医认为，冬季是养生的最佳时机，因为这个时候阳气比较衰弱而阴气旺盛。所以冬季养生在一年四季中显得尤为重要。特别是大雪节气过后，天气会变得更加寒冷起来。下面和小编一起来看大雪节气的中医养生方式，希望有所帮助！

一、起居宜早眠早起

冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，在“藏”字上下功夫。起居调养宜早眠早起，并要收敛神气，特别在南方要保持肺气清肃。早晚温差悬殊，老年人要谨慎起居，适当运动，增强对气候变化的.适应能力。

二、保暖护阳气

冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

大雪节气的特点是干燥，空气湿度很低。此外，衣服要随着温度的降低而增加，宜保暖贴身，不使皮肤开泄汗出，保护阳气免受侵夺。夜晚的温度会更低，夜卧时要加多衣被，使四肢暖和，气血流畅，这样则可以避免许多疾病的发生，如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血栓形成等。

三、养宜适度

所谓适度，就是要恰到好处。不可太过，不可不及。若过分谨慎，则会导致调养失度，不知所措。稍有劳作则怕耗气伤神，稍有寒暑之异便闭门不出，食之惟恐肥甘厚腻而节食少餐，如此状态，都因养之太过而受到约束，不但有损健康，更无法“尽终天年”。

四、养勿过偏

综合调养要适中。有人把“补”当作养，于是饮食强调营养，食必进补；起居强调安逸，静养惟一；此外，还以补益药物为辅助。虽说食补、药补、静养都在养生范畴之中，但用之太过反而会影响健康。正如有些人食补太过则会出现营养过剩，过分静养只逸不劳则会出现动静失调，若药补太过则会发生阴阳的偏盛偏衰，使机体新陈代谢产生失调而事与愿违。

五、改善心情多吃香蕉和燕麦

今冬雾霾天不少，有可能让人变得阴郁，吕妍提醒，改善心情可多吃些“开心食物”，她推荐的是香蕉及燕麦等谷物。香蕉所含有的泛酸等成分，是人体的“开心激素”，能减轻心理压力，排解紧张与忧郁；燕麦等谷物中含有丰富的碳水化合物和B族维生素，可维护神经系统稳定，增加能量代谢，对抗压力、抗抑郁也有帮助。

**第五篇：小雪养生吃什么好\_小雪节气养生必吃的食物**

小雪，是二十四节气中的第20个。此时阴气下降，阳气上升，而致天地不通，阴阳不交，万物失去生机，天地闭塞而转入严冬。因此我们应该如何进行养生呢?小编在这里给大家带来小雪养生吃什么好\_小雪节气养生必吃的食物，希望大家喜欢!

小雪节气养生吃什么好

小雪时节，外面寒冷，屋内燥热，大家要当心“上火”。一般的小雪节气里，天气阴冷晦暗光照较少，此时容易引发或加重抑郁症。这里推荐八款适合冬令进补的温补益肾食品。

1、羊肉

古时称羊肉为羖肉、羝肉、羯肉。它既能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果，适宜于冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。

2、牛肉

牛肉中含有的蛋白质是非常多的，而且氨基酸的组成等都是比猪肉更加接近人体的需要的，能够起到提高我们的抵抗力的作用，尤其适合那些处于生长发育阶段已经手术后、生病后需要调养的人。冬天吃牛肉，还有暖胃的作用，是非常好的滋补品。

3、虾

现代医学研究证实，虾的营养价值极高，能增强人体的免疫力和性功能，补肾壮阳，抗早衰。常吃鲜虾(炒、烧、炖皆可)，温酒送服，可医治肾虚阳痿、畏寒、体倦、腰膝酸痛等病症。虾皮有镇静作用，常用来治疗神经衰弱，植物神经功能紊乱诸症。

4、泥鳅

泥鳅味道鲜美，营养丰富，含蛋白质较高而脂肪较低，能降脂降压，即是美味佳肴又是大众食品，素有“天上的斑鸠，地下的泥鳅”，和“水中人参”之美誉。美味又滋补，还易获得，价廉物美。

5、腰果

腰果味道甘甜，清脆可口，而且营养丰富。腰果仁是名贵的干果和高级菜肴，含蛋白质达21%，含油率达40%，各种维生素含量也都很高。老年人平时好能多吃点腰果。

6、山药

山药大家都知道吧，它含有的营养成分是非常错的，有着强身健体、滋肾益精的作用。冬天的适合我们多吃一些山药对身体是大有好处的。中医认为，黑色的食物有补肾的作用，不过白色的山药除了能够健脾补肺，更有补肾的作用，它是一个独特的宝贝。

7、栗子

金秋板栗健肾补脾—板栗，俗称栗子，素有“干果之王”的美誉，在国外它还被称为“人参果”。

8、核桃

核桃价值丰富，具有健脑功效，有“万岁子”“长寿果”“养生之宝”的美誉。

小雪养生必吃食物

1、香蕉：防抑郁

小雪节气，光照较少，此时容易引发或加重抑郁症。适当增加香蕉的摄入会促使人的心情变得安宁、快活。专家建议，感觉身心压力大和焦虑抑郁时，不妨吃根香蕉。许多人怕香蕉太甜，其实它的升糖指数中等，一根的热量才100卡左右，约1/3碗饭。选购香蕉可以挑果实饱满、尾部圆滑、果皮外缘棱角不明显的。

2、红薯：健脾胃

2024年最高营养排行榜中，红薯位居蔬菜榜首位，是粮食中营养较为丰富的食品。专家表示，由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C，因此具有补虚乏、益气力，健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此，小雪节气常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩，防止胶原病的发生。

3、大白菜：提高免疫力

大白菜中含丰富的及膳食纤维、胡萝卜素，少量的蛋白质、脂肪、等。大白菜中膳食纤维和维生素A、维生素C的含量较高，对人体的肠道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大帮助。它具有消食的作用;除此之外，它还具有清肺止咳的作用。大白菜中锌的含量也在蔬菜中名列前茅，对提高人体的免疫力、补充大脑营养有重要的作用。

4、黑米：补肾

黑米外表墨黑，营养丰富，有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉。中医认为，黑米性平、味甘，具有滋阴补肾、益气活血、暖肝明目的功效，是小雪节气补肾的最佳食材。黑米外部皮层中含有花青素、叶绿素和黄酮类的植物化学物，具有很强的抗氧化作用，可以帮助女性延缓衰老。

5、山药：护肤

山药含有薯蓣皂，被称为是天然的DHEA(又名青春素)，其中含有各种激素基本物质，有激素之母的称谓，它能促进内分泌激素的合成作用，能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，提升肌肤的保湿功能，并对改善体质也有一定的帮助作用。小雪时节饮食不节、偏食生冷极易导致肠胃不适，吃些山药也有帮助。

6、南瓜：健胃消食

中医认为，南瓜有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功效，对脾胃虚弱有很好的食疗效果。南瓜富含碳水化合物、果胶，可保护胃肠道黏膜免受粗糙食物刺激;丰富的维生素和钙、磷等成分，是健胃消食高手。南瓜里丰富的果胶还能促进溃疡的部位愈合，“吸附”细菌和有毒物质，包括铅等重金属物质，因而起到排毒的作用。

7、乌骨鸡：补血养血

乌骨鸡是强筋健骨、补血健体的上等佳品。乌鸡黑色素有清除自由基和抗氧化作用，可以抗衰老，提高免疫力。《本草纲目》中说乌鸡有大补的作用。可以补诸劳虚损，可以治疗消渴。益产妇，尤其治疗妇女的崩漏带下等等一些顽固的血病。尤其是对老年人骨质疏松防止小孩佝偻病缺铁性贫血等等有很重要的作用。

小雪养生吃什么好\_小雪节气养生必吃的食物

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找