# 立冬节气吃汤圆的寓意2024[合集]

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-07-21

*第一篇：立冬节气吃汤圆的寓意2024古时民间以立冬为冬季的开始，认为气候转寒，只有补充足够的营养来保暖，来年才能生机勃勃，而南京立冬吃汤圆，寓意团团圆圆。下面是小编精心推荐的立冬节气吃汤圆的寓意，仅供参考，欢迎阅读！立冬节气吃汤圆的寓意立...*

**第一篇：立冬节气吃汤圆的寓意2024**

古时民间以立冬为冬季的开始，认为气候转寒，只有补充足够的营养来保暖，来年才能生机勃勃，而南京立冬吃汤圆，寓意团团圆圆。下面是小编精心推荐的立冬节气吃汤圆的寓意，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气吃汤圆的寓意

立冬吃汤圆能帮助我们防寒御寒。

糯米汤圆外型圆圆的，里面带馅或实心，在北方叫元宵，到了南方则叫汤圆。元宵汤圆可以有很多花样。尤其带馅的品种最多。甜馅一般有豆沙、白糖芝麻、桂花什锦、枣泥、果仁、麻蓉、杏仁、白果、山楂等；咸馅一般有鲜肉丁、虾米等。还有菜馅元宵用芥、葱、蒜、韭、姜组成，称“五味元宵”，寓意勤劳、长久、向上。

传统的制作方法，南方做汤圆，是先将糯米粉用水调和成皮，然后将馅包好；北方做元宵，先把馅捏成均匀的小球状，放在铺有干糯米粉的箩筐里不断摇晃，不时加入清水使馅粘上越来越多的糯米粉，直至大小适中。

立冬吃汤圆好处多多，立冬是冬季的开始，冬季气温寒冷，阴盛阳衰，热量比较足的汤圆就能保证人体充足的供能。南方的猪油肉圆，北方的白糖元宵，里面满是碳水化合物与能量，吃一口暖上半天。

糯米也是一个冬季应景应季的好食物，营养师也证明了糯米在秋冬多吃的好处，糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2等营养成分，是我们滋补养生不错的食材。《本草纲目》中指出，糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温，吃后能补养人体气血，滋养脾胃。

做汤圆常用的材料如糯米、芝麻、红豆等亦是温热性味，有较好的健脾作用。脾胃和健，饮食营养才会被身体吸收利用，提高机体的抗寒防病能力，最适合在冬天食用。

实际上，冬季进补，要遵循“虚者补之，寒者温之”的原则。不宜食用过于燥热的大补之物。食用一些滋阴潜阳的食物，如牛羊肉、乌鸡、桂圆、红枣、山药、猪血、糯米等温热食品，抵御寒冷，滋阴潜阳。

立冬三候具体解释

一候，水始冰

立冬之日，水始冰，冰寒于水，所以是水与冰的结合。冬寒水结是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

二候，地始冻

立冬之后五日，地始冻，冰壮曰冻，地冬为凝结。“霭霭野浮阳，晖晖水披冻”。

三候，雉入大水为蜃

再五日，雉入大水为蜃与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤。古人认为“海市蜃楼”便是蜃吐气而成。

立冬有什么忌讳

1、忌日晒过长：过久的日晒会消减人的水五行，减少财运。在健康方面，会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

2、忌活动过剧：剧烈的运动过后心跳容易加速，血压升高，这个季节里特别容易发生危险。所以最好立冬过后一般人不要选择剧烈运动。

3、忌外出过早：冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，不仅外出最易引起感冒，而且阴气比较重，非上班人士最好选择上午10点以后到室外锻炼。上班人士注意添衣保暖，调节运势。

4、忌洗浴过长：冬天阴气比较重，立冬后洗浴过长会削减人的阳气，并且冬季空气干燥寒冷，许多老年皮肤干燥脱屑、瘙痒，所以不宜长时间泡在水里。

5、忌“小疾”不治：立冬后天气寒冷，人容易遇感冒、咳嗽、头疼、心慌等“小疾”，又是在冬季，必须及时治疗，以防患于未然。不要因为一时疏忽，就积累下老毛病。

立冬节气吃汤圆的寓意2024

**第二篇：关于元宵节吃汤圆的寓意2024**

元宵又叫汤圆，历史上还有许多别称 “面茧、粉果、元宝、汤饼、圆不落角”等等，直至明永乐年间才被正式定名为“元宵”。那么你知道元宵节吃汤圆的寓意的吗?下面小编为大家收集整理了“关于元宵节吃汤圆的寓意2024”，欢迎阅读与借鉴!

元宵节汤圆的寓意

正月十五吃元宵，是全国各地的共同风俗。专家介绍称汤圆也称“汤团”或“圆子”“团子”，南方人还称为“水圆”“浮圆子”。每到正月十五，几乎家家户户都要吃元宵。另外，汤圆的名称与“团圆”字音相近，取团圆之意，象征全家人团团圆圆，和睦幸福，人们也以此怀念离别的亲人，寄托了对未来生活的美好愿望。

民俗专家表示，煮汤圆时，因为它开锅之后漂在水上，煞是好看，让人联想到一轮明月挂在云空。天上明月，碗里汤圆，家家户户团团圆圆，象征着团圆吉利。因此，吃汤圆表达的是人们喜爱阖家团圆的美意。同时也显示中国人对传统节日的传承和热爱，也是对中国文化的一种热爱。

元宵节吃汤圆的好处

吃汤圆有滋补御寒的好处

汤圆的原料是糯米。中医认为，糯米味甘、性温，能补养人体正气，起滋补御寒的作用，因此适合在寒气重的春天食用。吃汤圆对脾胃气虚、常常盗汗的人有一定的治疗效果。

吃汤圆有补脾益气的好处

《本草纲目》中指出，汤圆的主要原料糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温，吃后能补养人体气血，滋养脾胃。目前天气乍暖还寒，吃汤圆能滋补亏损的胃气。

元宵节吃汤圆的注意事项

汤圆虽好吃，吃多了也会伤身。从营养学来看，糯米做的皮，豆沙、芝麻等甜馅，都是高糖分、高热量食品。人们在元宵节吃汤圆的时候得注意以下几方面：

1、首先，汤圆虽好吃，但不宜多吃。汤圆属高热量、高糖分食品，含有油脂，缺乏营养素，除热量和糖外，没有太多营养。

2、其次，汤圆不宜在早上吃。早上胃肠道功能最弱，而汤圆外皮大多糯米做的，不易被消化，早餐吃易消化不良。

3、再次，吃汤圆时，别吃其它含糖高的食品，同时减少其它主食摄入量。一般来说吃3个汤圆相当于1两主食。一般主食摄入量在2两左右，吃汤圆最好控制在五个到六个左右，过量的话会给肠胃造成负担。

4、最后，油炸汤圆少吃。油炸汤圆虽然香脆，但会使本身油脂含量高的汤圆油脂比例更高，能量密度增加，成为更不健康的食品。胆囊、胰腺疾病患者，食用油炸汤圆很可能加重病情。

5、对于特殊人群如婴幼儿、老年人、病后消化力弱者和患有胃肠道疾病的人，建议应忌食汤圆，糖尿病患者应少食或不食糯米汤圆。建议健康成人吃汤圆也要适量，每天50克左右为宜，不要多吃。另外，体重超重或高脂血症、高血压患者，也不宜过多食用含大量油脂及糖分高的汤圆。

各地元宵节汤圆介绍

上海擂沙汤圆

上海的擂沙汤圆，已有70多年历史，旧时是先用一只内壁带有梭形纹路的缸瓦土沙盆，再用一支质地坚硬的石榴木作为磨粉浆的“擂浆棍”，往沙盆中放入炒香的干豆，如花生、芝麻或黄豆，干磨出碎末粉状的“香沙”;最后，煮熟的汤圆在“香沙”里滚来滚去，于是粘粘的糯米丸子粘满了盈香扑鼻的“香沙”，故名为擂沙汤圆。有的食肆把它作为即点即做的点心，要吃的就是一咬馅料就有如流沙般涌出的新鲜感觉。

苏州五色汤圆

位于苏州吴门米粉店，以糯、粳米粉镶配，包以由鲜肉、玫瑰猪油、豆沙、芝麻、桂花猪油等5种配制的馅心。该汤圆甜咸皆备，为脍炙人口的江南风味。五色汤圆可谓卖相最好，粉红、青绿、金黄、奶白以及棕褐色的汤圆各自口味不同。馅料可以随心所欲的加，好比黑芝麻、奶油椰蓉、花生酱等。不过为保证其五色，基本的用料还是有讲究的，黄色的一般用南瓜，红色的则是胡萝卜为主料，绿的是抹茶，橙色的则需要加入橙粉。

南京雨花石汤圆

“雨花石汤圆”是一款创新的潮州小食，它的构思十分奇特，在汤圆的糯米皮中加入可可粉，使包起来的汤圆呈现条理清晰的雨花石石纹，在制法上又继承“鸭母捻”的特点，采用四种汤圆馅，不同馅在汤圆上均做有记号。一品尝做成雨花石形状的潮州汤圆，让人有一种回归自然，领略石文化和食文化最高境界的感觉，堪称汤圆中的精品。

**第三篇：立冬节气吃饺子的寓意**

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。下面是小编精心推荐的立冬节气吃饺子的寓意，仅供参考，欢迎阅读！

立冬吃饺子的寓意

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水（汽）为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水（汽）为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

立冬简介

立冬，二十四节气之一，斗柄指向西北方位，太阳黄经达225°，于每年公历11月7—8日之间交节。立冬是季节类节气，表示自此进入了冬季。立，建始也；冬，终也，万物收藏也。立冬，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。其气候也由秋季少雨干燥向阴雨寒冻的冬季气候转变。

立冬后日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低。冬季普通盛行东北风和北风，气温逐渐下降，由于地表贮存的热量还有一定的能量，所以一般初冬时期还不是很冷；随着时间推移，强冷空气南下频繁，并越过南岭，天气越来越冷。在北方地区，立冬前就已很寒冷了。

立冬艾灸有哪些好处？

1、足三里灸

足三里是一个强壮身心的大穴。足三里灸具有补脾胃、调气血、助运化、补虚弱、扶正培元、祛邪防病的功效。

温和灸：点燃艾条，于足三里穴上距皮肤3厘米处熏灸，局部有温热舒适感时固定艾条不动，每次灸10-20分钟，以局部微红方度。

2、关元灸

关元穴是补益全身元气的要穴，关元灸具有温肾固精、补气回阳、通调冲任、理气和血之功效。主治诸虚百损。

温和灸：于穴位上熏灸，每次10-20分钟，以局部微红为度。

温灸盒灸：温灸30分钟左右，以小腹温暖舒适为度。

以上灸法建议一周2-3次，一个月为一个疗程。

3、气海灸

“气海一穴暖全身”，意思是说气海穴有调整全身虚弱状态、增强免疫力的作用。气海灸具有培补元气、益肾固精的功效。

温和灸：点燃艾条，于气海穴上距皮肤3厘米处熏灸，局部有温热舒适感时固定艾条不动，每次灸10-20分钟，以局部微红为度。

4、神阙灸

中医认为，脐中是一个具有治病作用的重要穴位，名叫“神阙”。老年人阳气不足、真元虚惫者尤其适合在此处进行艾灸，长期艾灸具有温补元阳、健运脾胃、延年益寿的功效。

温和灸：艾条熏灸每次10-20分钟，以局部微红为度。

隔盐灸：隔盐灸是临床上常用的隔物灸之一，将脐中用盐填平，上置艾炷施灸，觉得热或微痛时换炷再灸，每次5-7壮，每周1-2次。

5、风门灸

风门穴是临床驱风最常用的穴位之一，适宜于体质较弱、常患感冒者。具有宣肺解表、疏散风邪的功效。

温和灸：用艾条对准双侧风门穴各熏灸10-20分钟，隔日一次。

隔姜灸：在感冒流行期间，用艾炷隔姜灸，每次5-10壮，以局部皮肤温热舒适、皮肤微红为度，隔日一次。

6、肾俞灸

肾俞穴在腰部，在命门穴(和肚脐相对、旁开两指处，左右各一个。背俞穴是五脏六腑之精气输注于体表的部位，是调节脏腑功能、振奋人体正气的要穴。肾俞灸具有调理肾气、强健腰脊、健身体、壮元阳的功效。

温和灸：在穴位上熏灸，每次10-20分钟，以局部稍红为度

立冬节气吃饺子的寓意

**第四篇：24节气.寓意**

[立春] 节气含意：立春，是农历传统二十四中第一个节气，旧时县令要鞭打春牛，意寓春耕开始，故也称“打春”，饮食要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。当季食材：蚬子、水芹、萝卜、韭菜、春鲫、春笋。[雨水] 节气含意：雨水，此时冷暖气团活动频繁，有规律性的风雨交替，气候由上年的干旱冬季进入多雨的春季。春季饮食既要注意扶助阳气，又要避免伤及脾胃。

当季食材：韭菜、荠菜、豆苗、春笋、咸肉。[惊蛰] 节气含意：惊蛰，这时气温回升较快，渐有春雷萌动，“惊蛰麦直，蛇虫百脚开食”，大地复苏，农家开始培育瓜蔬种苗。当季食材：塘鳢鱼、刀鱼、鲈鱼、白鱼。[春分] 节气含意：春分，这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”，“春分麦起身，一刻值千金”。杨柳青青、鹭飞草长、小麦拔节、油菜花香。

当季食材：马兰头、鳜鱼、塘鳢鱼、金花菜、枸杞头。[清明] 节气含意：清明，“万物生长到此时，皆清洁而明清，故为清明”。清明节是上坟祭祖的日子。习俗还有踏青、荡秋千、踢蹴鞠、打马球、插柳等。

当季食材：藕、螺丝、鲥鱼、河豚鱼、香椿头。

[谷雨] 节气含意：谷雨，有“谷雨生百谷”的意思。这时田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，“春雨贵如油”。谷雨节气以晴暖为主，但早晚仍时冷时热，饮食起居应倍加呵护。当季食材：香椿头、藕、籽虾。

[立夏]

节气含意：立夏，“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏。

当季食材：蚕豆、苋菜、黄瓜、蒜头、银鱼、鲥鱼、子鲚鱼。

[小满]

节气含意：小满，“小满者，物至于此小得盈满也”。此节气前后蚕已作茧、麦类籽粒饱满，菜花籽熟。当季食材：莼菜、银鱼、茄子、黄瓜、丝瓜。

[芒种]

节气含意：芒种，此节气农民开始忙播种。芒种已近五月间，百花开始凋残、零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归位，同时表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。当季食材：茭白、莴苣、籽虾。[夏至] 节气含意：夏至，“吃过夏至面，一天短一线”。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，北半球的白昼达最长，且越往北越长。当季食材：菠菜、南瓜、茭白、六月黄（蟹）。[小暑] 节气含意：小暑，意为“小热天”。古代将小暑分为三侯：“一侯温风至；二侯蟋蟀居宇；三侯鹰始鸷。”小暑时节大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都有带着热浪。夏季饮食侧重健脾，消暑、化湿，菜肴清谈爽口为佳。当季食材：莲藕、百合、黄鳝。[大暑] 节气含意：大暑，“稻在田里热得笑，人在屋里热得跳”。大暑是全年气温最高、阳气最盛的时节，因出汗多，宜吃咸食，常吃凉茶、绿豆汤、番茄汤。

当季食材：西红柿、黄鳝、老鸭、童鸡。[立秋] 节气含意：立秋，立秋是凉爽季节的开始，“立秋之日凉风至”，是万物成熟收获的季节。当季食材：莲藕、毛豆、菱角。[处暑] 节气含意：处暑，是暑气结束的季节，处暑前后民间会有庆赞中元的民俗活动，俗称“作七月半”或“中元节”。宜食清热安神之物品，民间有“秋时享福吃斑肝“的谚语。当季食材：鲃鱼、芡实、菱角、白菜、荠菜。[白露] 节气含意：白露，从这天起，露水一天比一天凝重而得名，民谚“白露身不露，赤膊当猪猡”指天气转凉。

当季食材：香青菜、大青菜（苏州青）、红薯、山药、长江鲈鱼、草鱼。[秋分] 节气含意：秋分，作为夏季的结束和秋季的开始。秋分曾是传统的“祭月节”。如古有“春祭日，秋祭月”之说，现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。

当季食材：栗子、芋艿、塘藕、茨菰、老鹅。[寒露] 节气含意：寒露，是热与冷交替季节的开始。“春夏养阳、秋冬养阴”，秋季养生遵循“养收”原则。

当季食材：芡实、清水大闸蟹、生菜、芋艿、茼蒿。[霜降] 节气含意：霜降，深秋之际，天气渐冷，开始降霜。当季食材：茨菰、白果。[立冬] 节气含意：立冬，意味着冬季的来临，“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”。民间有立冬补冬习俗。当季食材：萝卜。[小雪] 节气含意：小雪，节气前后，天气时常阴冷晦暗。（千金要方.食治篇）：食能祛邪安脏腑，悦神、爽志、以资气血。当季食材：荸荠、冬笋、冬菇。[大雪] 节气含意：大雪，“瑞雪兆丰年”，中医养生学认为大雪是冬令进补的大好时节。

当季食材：羊肉、荸荠、茨菰。[冬至] 节气含意：冬至，苏州“冬至大如年”。冬至的白天是一年中最短的一天，“吃了冬至饭，一天长一线。当季食材：鲫鱼、羊肉。[小寒] 节气含意：小寒，是二十四节气中最冷的节气。“三九补一冬，来年无病痛“。冬令食补和药补兼顾，温补为宜。当季食材：青鱼、山芋。[大寒] 节气含意：大寒，民间有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”的谚语。

当季食材：草鸡、鳗鱼、辣椒、荠菜、冬笋。

**第五篇：2024年适合立冬节气吃的水果推荐**

立冬，是冬季的第一个节气，人们非常重视。从古至今，各地就有丰富多样的习俗，很多还与吃有关。2024年适合立冬节气吃的水果推荐有哪些你知道吗?一起来看看2024年适合立冬节气吃的水果推荐，欢迎查阅!

适合立冬节气吃的水果推荐

1、冬枣

冬枣是VC含量非常惊人的食品，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380——600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多，就连同样是维生素C含量较高的山楂也要甘拜下风。

冬枣除了含有丰富的维生素C和维生素P,还含有较多的维生素A、维生素E、钾、钠、铁、铜等多种微量元素，对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性，抗动脉粥样硬化很有益;冬枣中还含有芦丁成分，芦丁是治疗高血压病的有效药物，故对冠心病、高血压、动脉粥样硬化病症的防治有很大帮助。

2、柚子

中医认为柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖、降血脂、瘦身健体、美肤养容，是医学界公认的最具食疗效益的水果。

在柚子中含有大量的营养物质，比如蛋白质、有机酸及钙、磷、镁、钠等，这些都是我们人体所必须的元素，更是其他水果难以比拟的。在柚子肉中，还含有着大量丰富的维生素C以及类胰岛素等成分，因此有着很有效的降血糖、降血脂、减肥、美肤养颜等功效。柚子容易与多种药物产生相互作用，服药时最好别吃柚子;柚子性寒，脾虚体寒的人不宜多吃。

3、狝猴桃

狝猴桃又称奇异果。一颗狝猴桃所含的维生素C是一个成年人每日需求量的两倍多;其所含的膳食纤维可降低胆固醇、助消化防便秘;它的低钠高钾的完美比例，可补充熬夜加班所失去的体力，是都市白领的最爱。更神奇的是，狝猴桃是种能让人快乐的水果，情绪低落的时候不妨吃上一颗。

狝猴桃性寒，故脾胃虚寒者应慎食，经常性腹泻和尿频者不宜食用;狝猴桃的VC含量较高，不能和牛奶同时食用;女性经期最好少吃或不吃狝猴桃。

4、柿子

柿子含有大量胡萝卜素、维生素C，一个柿子所含维生素C的量，基本可满足每人每天所需维生素C量的一半;柿子中的果胶是一种可溶性的膳食纤维，具有降低胆固醇，润肠通便的作用;新鲜柿子含碘很高，能够防治地方性甲状腺肿大。

柿子不但可充饥，还具有养肺胃、清燥火的功效，清代名医王孟英所著的《随息居饮食谱》里提到：“鲜柿甘寒，养肺胃之阴，宜于火燥津枯之体。”食用柿子有润肺、清火、止燥咳、通便秘等作用，可以缓解大便干结、痔疮疼痛或出血、干咳、喉痛、高血压等症，是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔疮患者的天然保健食品。

柿子含大量柿胶酚和果胶，与胃酸相遇会凝集成纤维性团块，即“胃柿石”，导致胃脘疼痛、消化不良。又因果胶有收敛作用，故便秘者忌食。此外，不宜空腹服用，更不宜与螃蟹、山芋等同食。

4、板栗

中医指出，板栗性味甘、温、无毒，具有补脾健胃、补肾强筋、活血止血等食疗功效，经常食用可强身愈病。板栗是值得推荐的营养菜谱，适合生吃也可以煮熟吃。板栗的营养价值很高，维生素C有抗氧化、美白作用，而板栗所含的维生素C大大高于公认含维生素C丰富的西红柿，更是苹果的十多倍;钾能抗疲劳，板栗钾的含量也突出，比人们习惯用来补钾的香蕉高3倍多。

栗子中含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美称，可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病，有益于人体健康。板栗坚实，生食难于消化，熟食易滞气积食，一次不宜多食。板栗有安肠止泻作用，便秘者忌食，否则会加重症状。

5、梨

梨子有润肺、化痰、止咳、退热、降火、清心、解疮毒和酒毒的功效，常食可补充人体的营养。梨子特别适宜于肝炎、肺结核、大便秘结、急慢性气管炎、上呼吸道感染、高血压、心脏病以及食道癌患者食用。梨子所含糖类有果糖和葡萄糖等，具有保肝、助消化、促进食欲的作用，可用于肝炎、肝硬化病人的辅助食疗。

所含有的多种维生素及钾、钙元素，有降压、清热、镇静和利尿作用，对高血压、心脏病同时伴有头晕目眩、心悸、耳鸣者，有一定的治疗效果。因性寒，脾胃虚寒、口吐清涎、大便溏泻者应慎食;又因含糖量高，过食会使血糖升高，故糖尿病者少食。

6、苹果

中医认为苹果性平，有补心润肺、生津解毒、益气和胃、醒酒平肝的功效。尤其在病毒活跃，容易感冒的冬季，多吃苹果对养生大有裨益。加拿大人的研究表明，在试管中苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用，吃较多苹果的人远比不吃或少吃的人得感冒的几率要低。所以，有的科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。

苹果熟吃可止泻，生吃可治便秘，饭后吃能助消化。研究人员还发现，-天吃一个苹果，对肺大有好处，可以减轻污染物引起的肺功能恶化。苹果富含糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健，患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病者，切忌多食。

7、桔子

与梨相比，其蛋白质是梨的9倍，钙的含量是梨的5倍，磷的含量是梨的5.5倍，维生素B1的含量是梨的8倍，维生素B2的含量是梨的3倍，烟酸的含量是梨的1.5倍，维生素C的含量是梨的10倍，可谓营养丰富。酸甜可口，营养丰富，有生津止咳、和胃利尿、润肺化痰的功效。另外，吃橘子还可抑制葡萄球菌。中医认为，橘子肉、皮、络、核、叶，可谓都是中药。

中医认为桔子性温，多吃易上火，会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。因桔子果肉中含有一定的有机酸，为避免其对胃粘膜产生刺激而引起不适，因此，最好不要空腹吃桔子。另外，桔子不宜与牛奶和萝卜同食。

8、石榴

石榴富含铜，对于血液、中枢神经和免疫系统，头发、皮肤和骨骼组织以及脑子和肝、心等内脏的发育和功能有重要影响。富含碳水化合物，储存和提供热能，维持大脑功能必须的能源，调节脂肪代谢，提供膳食纤维，节约蛋白质，解毒，增强肠道功能。适宜出现头晕、乏力、易倦、耳鸣、眼花，皮肤黏膜及指甲等颜色苍白，体力活动后感觉气促、骨质疏松、心悸症状的人群。

体虚阴虚燥热者慎食;泻痢初起、有湿热者也不宜吃鲜果，即使常人也不宜多食，多食伤齿，且使人厌食。石榴不可与西红柿、螃蟹、西瓜、土豆同食。若与土豆同时服用，可用韭菜泡水喝下去解毒。

立冬养生饮食要点

1、咸味食物补益阴血

我们根据中医说的，“秋冬养阴，冬季养肾”的原则，冬季饮食就可以适量地吃一些鲜味的食物，比如，海带、紫菜以及海蜇等，它们也有补益阴血等好处。

2、进补前先引补

立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

3、多温热

天冷的时候，适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

4、增加维生素A、C的摄取

增加维生素A、C的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，可以促进血液循环，还能增进食欲。

立冬后财运最旺的生肖

第一名：生肖蛇

其实属蛇人在秋季时的财运也不错，只是自己的要求过高，会因为财运没有达到心理预期而感到失望。立冬以后生肖属蛇的人财运更上一层楼，工作上会得到朋友的帮助，再加自己也很努力，工作起来劲头十足，每天都特别积极，当然收获也会别人多很多。此外，在冬季里，生肖蛇的人缘运势也不错，朋友们有空时都喜欢找生肖蛇一起聊天娱乐，所以会有快乐的休闲时光。

第二名：生肖牛

属牛人在秋天由于季节的变化，会有点不适应这样变化快的节奏，容易感冒生病，心情不太明朗，但是在10月初会好些。立冬后属牛人的运气会很好，特别是自己的偏财运，这来源家人的可能较大，其次就是自己的工作，还有偶尔意外获得钱财。牛们会感觉自己生活越过越舒服，越活越自信许多。

第三名：生肖鸡

秋季里，属鸡人的工作压力较大，这可能与自己换了新的工作环境有关，或者是因为自己刚刚接手新业务，做起来不是那么得心应手。立冬以后，生肖鸡的工作烦恼和压力会一点点的减小，并且能迎来加薪的好运，相应的财运也会有大幅增长。因为感到自己的付出获得了应有的回报，生肖鸡会更加努力的工作，干好自己的事。

第四名：生肖羊

秋季里，属羊人在事业发展路上容易遭遇小人使坏，情绪比较容易烦躁不安，不知所措，老是在这些事情上纠结，以至于直接影响到了工作的生活，主要与自己的处事心态有关。立冬之后，生肖羊的身边可能还会有小人环伺，想要对你不利，而你却容易因祸得福，小人不但没能暗算到你，反而会因为某事促使你名气增大，让你正财运和偏财运都越来越旺。

第五名：生肖狗

秋季里，生肖属狗的人可能有偏桃花，容易在朋友的介绍下与异性交往，但是与你交往的异性都不是你喜欢的类型。而且虽然你的生活较为平淡，但你会很努力地为了更好的生活而工作、打拼。立冬以后，生肖狗的事业和财运会逐渐旺起来，赚钱机会纷至踏来，在一分耕耘一分收获中，生肖狗终于体会到了成功后的喜悦。

2024年适合立冬节气吃的水果推荐

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