

控制好菜肴数量

中国人在应酬的时候，大多数情况下都会让桌上的菜剩一点，大家没吃完，才觉得今天这一顿吃好了。实际上，往往每一个人都已经吃多了、吃撑了。而且我们在外就餐，一般都吃的是晚餐，吃太多一方面增加胃肠道的消化负担，回去睡觉可能不舒服；另外一方面，过量油脂的摄入，会增加肥胖等各种慢性病的发病率。给大家一个建议，以中等分量的菜肴来说，10 人餐建议大家点 4 个凉菜、8 个热菜就可以了。如果是自己家人的饭局，5 个人通常点 5 个菜足够了。

菜肴种类分三类

点菜的种类很重要，能体现出点菜人的智慧。给大家建议，以 10 人餐为例，4 个凉菜、8 个热菜，一共 12 个菜，要把这 12 个菜分成三份：

第一类是点 4 个荤菜。桌子上一定要有肉，点肉菜的一个原则是最好不要重样，而且每个种属都点上，最好兼顾了水产、畜肉、禽肉。

第二类是点 4 个蔬菜。以深色蔬菜为主，比如深绿色的，包括西兰花、油麦菜、芹菜，还有橙黄色的，比如胡萝卜这类，还有红色、紫色的，这些都统称为深色蔬菜。通常深色蔬菜中 β 胡萝卜素含量高，维生素 C 含量也高于普通蔬菜。所以，这 4 个菜就点成蔬菜，不要重样，以深色蔬菜为主，而且最好在点的时候能够兼顾根、茎、叶。

第三类是点特别容易忽视、不太重视的菜肴。比如说豆制品、菌类、藻类、薯类，有的时候，我们在餐桌上可能要把这些食物真的忽视掉了，但是这些食物对于健康而言非常重要。

多点蒸煮炖，少些煎炸烤

建议大家在餐桌上尽量少吃一些熏、烤、煎、炸类，多一些蒸、煮、炖、凉拌、清炒类。油脂在熏、烤、煎、炸的时候会产生苯并芘这样的致癌物，蛋白质在熏、烤、煎、炸的时候会产生杂环胺这样的致癌物。所以，基本上高温的烹调除了给食物带来一些特殊的香味、口感之外，从健康的角度没有太多的好处。

多点酸、少点咸

我们的舌头上分布着感知酸甜苦辣咸各种味道的味蕾细胞，一桌成功的饭菜，应该是把舌头上的这些味蕾细胞都调动起来，让它们都工作，适度地刺激，这样吃完这桌饭，我们的感觉才是生动的、饱满的。

从健康和营养价值上来说，更推荐酸味食物。从营养的角度讲，酸味物质出现，会降低食物的 pH 值，而在酸性条件下，很多营养素的保存率会提高。比如维生素 C 在酸性条件下就容易存在，维生素 B1 和维生素 B2 也容易在酸性条件下保存起来。绝大多数对于酸碱敏感的营养素，一般来说都喜欢酸性环境。另外从控盐角度来讲，盐吃多了会增加高血压、骨质疏松、胃癌等的风险，如果我们在食物当中多加点醋的话，有助于我们控盐。

主食种类多一点

首先要根据需求先点好数量，其次点好主食的种类。如果点的主食能够体现食物的多样化是最好的，比如现在有些餐厅提供的八宝饭、二米饭、三米饭，尽可能让谷物的种类多一点。最后是点好主食的口味和烹调方法，建议大家还是多吃清淡的主食，以粗杂粮为主。另外，不要以点心代替主食，点心美味的背后往往都是高糖、高油或者高盐的存在。我们一般吃的点心包括蛋糕、榴莲酥等，油脂的含量一般都在四成左右。

酒水要适度，度数低点好

我们在喝酒的时候有很多选择，白酒、黄酒、葡萄酒、啤酒，其实从健康的角度来讲，建议大家还是选择度数低一点的。比如选择红酒、黄酒、啤酒，红酒的度数在 10~13 度左右，黄酒一般是 15 度，高的 20 度，啤酒是 3~4 度，这些度数在所有的酒类当中算是比较温和的。同时，我们更鼓励大家喝葡萄酒和黄酒，因为这两类食物都是用天然食物酿造出来的，而且酿造之后没有经过蒸馏。白酒等酒类都经过蒸馏，蒸馏时相当于把酒精浓缩了，其他的很多营养物质不要了。但是发酵的红酒和黄酒基本上保留了原来的粮食或者水果当中的营养，相对来说比较健康。另外，大家喝酒的时候也有一个建议的量，男士一天酒精的摄入量最好不要超过 25 克，女士是 12 克。

远离勾兑饮料

建议大家多喝淡茶水、白开水、豆浆、酸奶以及自己熬的酸梅汤、绿豆汤，这些都是不错的饮料。还有百分之百的果汁，鲜榨的果汁也可以，远离那些虽然对身体无害，但也对身体无益的食品添加剂勾兑出来的饮料。

(旭峰)

外出点餐黄金法则

一桌完美的宴席，不仅是山珍海味以及高档酒水，更要让人们吃得健康、安全。所以我们每个人尤其是经常在外就餐的人，都应该掌握点菜的基本原则和技巧。本期就跟大家一起分享点菜的七大黄金法则。



冬日暖宫，驱赶寒冷 女性冬季宜多吃补气暖身食品

从温度下降开始，保暖就成为人们的第一要务。然而，对于部分女性来说，天气一冷手脚就特别冰冷难以暖起来，又或者是有小腹部有冰冷的感觉，这难道是宫寒惹的祸吗？专家表示，手脚容易冰冷并不意味着就是宫寒，但现代不良的生活方式让更多女性会因为寒冷邪气侵袭而出现宫寒。因此，在寒冷冬季进行暖宫是十分有必要的。

不良生活方式易致“宫寒”

说到宫寒，相信大部分人会按照字面理解为子宫寒冷。但实际上，中医所说的“宫”并非仅指孕育宝宝的那个“房间”，而是包括整个生殖系统和相关的功能。所谓的宫寒，是指女性由于肾阳虚、脾阳虚或者脾肾阳虚，导致胞宫失于温煦而出现痛经、月经失调、小腹冰冷、下腹坠胀、白带多且清稀、痛经、怕冷、经常腰膝酸冷、手脚冰凉、性欲减退等症状。而脾阳虚的女性还会出现一些消化系统方面的症状，如胃口差、腹胀、腹痛、腹泻和大便溏薄等。

那么，是什么导致了宫寒？其实，宫寒分为先天与后天多种原因。有的人天生体质偏虚，阳气虚衰，比如四肢容易冰冷，尤其天气转凉时特别明显等。但也有不少是源自于后天，也就是现代不良的生活方式导致的。由于工作紧张、精神压力、运动减少等情况，导致现代女性虚证体质的较多。加上平时调理失当、偏嗜冷饮、冬季衣着暴露而单薄、工作场所的空调温度过低等不健康的生活方式，使外部的寒邪侵入人体，损伤了机体的阳气，因此更容易出现宫寒的情况。

冬季暖宫正当时

月经不调、痛经、白带多、畏寒肢冷、性欲下降、不孕……宫寒的确给女性带来了许多不适，如果长期宫寒不进行调理，很有可能会影响生育。专家解释：“宫寒对女性的影响包括‘生’、‘育’、‘性’三个方面，因此对生活质量、家庭关系和性生活和谐方面都有影响。因此，宫寒的女性应该及早调整和治疗。”

按照中医“天人相应”的理论，冬季是主蛰藏的季节，应该保持能量，也就是储存阳气，除了能让冬季保持温暖之外，也能够减少疾病的发生。但冬天过低的温度对于宫寒的女性来说，很容易导致宫寒之症的出现或者加重。因此，利用冬季这个宜进补的季节，调理宫寒之症实在是可以起到一举多得的作用。

宫寒的女性可以在冬季多吃一些补气暖身食品，如当归生姜羊肉煲，也可以在饮食中加入杜仲、枸杞、续断等温阳的食材。尽量少吃生冷、寒凉的食物。同时，最好在非月经期间多做一些适量的运动，如慢跑、快步走、恒温游泳等增强体质，对于改善阳虚、暖宫散寒大有裨益。

宫寒需辨证，勿先入为主

临床上经常有女性因为手脚冰冷而到医院询问医生是否是宫寒。手脚冰凉不一定是宫寒，还要结合许多方面的因素，如是否有月经后延、带下清稀如水、无臭味、形寒肢冷、性欲下降、不孕症，还要结合舌质舌苔、脉象等方面综合考虑。因此，不要随意认为自己是宫寒。对于没有宫寒的女性，是不需要暖宫的。

即使是宫寒的女性，也不建议自行进补调理，因为人的体质并非一成不变的，而一些特殊时期，如月经期间也不能胡乱进补。宫寒的调理最好是辨证治疗，弄清楚到底是肾阳虚还是脾阳虚，抑或是脾肾阳虚，而且最好在医生进行体质辨识和建议下进行调理，让医生根据个人的状况遣方施药，通过中药调理或者食疗，结合市面上一些辅助手段如暖宫贴、理疗等方式进行整体调理，才能达到更好的效果。

(羊晚)