为啥说“冬吃萝卜”？
青红白萝卜功效各不同

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“十一月萝卜赛人参”。冬天吃萝卜有什么讲究吗？萝卜到底怎么吃？下面和大家聊聊这个话题。

萝卜辛性微寒宜冬天吃

从中医的角度看，“冬吃萝卜”还真是有道理的。中医认为，萝卜味辛性微寒，有消食和中、清热利尿、生津解渴的功效。冬天寒冷又干燥，人们喜欢吃各种补品或打火锅以御寒取暖，高热量的肉类、海鲜摄入比夏天多，积聚在胃肠十分容易燥热，更容易发生胃肠型感冒。这时，吃些萝卜有助于消食化积、清解里热，所以“冬吃萝卜”是有一定道理的。

四季有讲究 冬天要吃熟萝卜

春天，各地的气候基本上都较为潮湿，白萝卜、青萝卜比较惹湿，尽量吃红萝卜，有助于化解热毒，并且预防春季流感；做法上，无论煲汤还是炒丁都合适。

夏天天气炎热，可以适当吃些腌酸的萝卜，以开胃健脾。但萝卜生吃不仅较寒凉，而且会容易惹湿，因此一定要控制好量，将之作为餐前小吃而不能当主食。

秋渐冻，冬寒冷，再吃太多的生萝卜会寒上加寒，因此秋冬吃萝卜建议吃熟萝卜，一来没那么寒凉，二来萝卜汁多有助于生津解渴，推荐吃熟萝卜。

有一道非常简单的食疗，萝卜炖橄榄可预防冬天感冒。食滞是常见的感冒诱因之一，青橄榄清热利咽，萝卜下气消食化痰，两者相配味甘可口，有很好的清热去积功效，对咽喉肿痛、咳嗽上气患者有一定的辅助治疗功效，也有助于去食滞、解酒毒，预防感冒。

“上床萝卜”是什么意思

中医认为，“胃不和则卧不安”，晚餐吃得太晚，吃得丰盛了，吃得太饱了，都会影响睡觉。萝卜尤其是白萝卜性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃经，能消积滞、化痰热、下气、宽中，治食积胀满、呕吐反酸等。因此，“上床萝卜”，倒不一定说的就是吃萝卜，更可以认为是一种健康睡眠的提示。

青萝卜：“主打”下火利尿

青萝卜“主打”下火利尿，要预防冬天喉咙上火或胃肠湿热，用青萝卜比较适合。

白萝卜：“主打”去火化痰

白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经，对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。在食用上，它有两个最佳搭档：如想发挥止咳效果，就将白萝卜和冰糖搭配，共同达到除痰润肺、和中止咳的作用；如想抑制咽喉发干、疼痛的症状，可把白萝卜与青果煎煮后当茶饮，能很好地缓解肺胃热盛引起的咽喉肿痛。

需要提醒的是，白萝卜性凉，脾胃虚寒、慢性胃炎、胃溃疡、大便偏稀者不宜大量食用。另外，萝卜不宜和“补药”同食，因其有下气、消滞作用，行气太过容易破气，会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收。

红萝卜：“主打”清热解毒

红萝卜即胡萝卜，虽然也叫萝卜，但和白萝卜不是一个科属。胡萝卜颜色靓丽，芳香甘甜，能补气明目，具有补益的功效，因此被誉为“小人参”。它“主打”清热解毒，如果冬天出现喉咙上火、外感发热或麻疹，就非常适用吃红萝卜来辅助治疗。相对而言，胡萝卜善于补气明目，白萝卜善于清热生津化痰，消食理气。二者一补一消，作用迥异，所以在食用的时候要区别对待。

现代研究表明，胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

“冬吃萝卜”三道食疗方

1.山楂布渣叶青天葵煲青萝卜

【材料】：山楂10克，布渣叶10克，青天葵6克，青萝卜1个，蜜枣1个。

【做法】：青萝卜去皮，切成小块，上述材料洗净，水1500毫升，煮开后放入上述材料，煮开后改为文火熬煮1小时后下盐调味即可饮用。

【功效】：消食去积，化痰下气。三种材料相搭配，对于防治冬天食滞感冒以及时令流感很有帮助。

2.白萝卜黄豆煮白贝

【材料】：白萝卜500克，黄豆50克，白贝100克。

【做法】：上述材料洗净，水1500毫升，先煮黄豆30分钟，再放入白萝卜同煮20分钟，下盐调味，最后放入白贝滚10分钟后即可食用。

【功效】：清热利尿，黄豆、白萝卜有很好的清热利尿功效，并能解酒毒，白贝滋阴，三种食材搭配，有助于缓解咽喉上火、口腔溃疡、口干等症状，有一定的护肝解酒功效。

3.黑木耳灵芝红萝卜炖猪蹄

【用料】：黑木耳20g，灵芝20g，红萝卜1条，猪蹄500g。

【做法】：黑木耳用清水浸发30分钟后去蒂，洗净后备用，红萝卜去皮并切成小段，水鸭肉去皮洗净后加水2000ml，煮开后放入黑木耳、灵芝及红萝卜，文火熬煮1.5小时后下盐调味即可饮用。

【功效】：护肝解毒，活血消脂，黑木耳是常用的食用菌类，味甘性平，有益气清肺、补血活血的功效，并有化解结石、降低尿酸、降血脂的功效，能很好地纠正代谢紊乱状态，因而是肥胖以及痛风、结石患者的福音。和灵芝相配炖汤，富含多糖类物质，有很好的护肝解毒，协同提高免疫力、防癌抗衰老的功效，可谓老少咸宜。

据人民网

■卫生与健康

四个症状警惕红斑狼疮

红斑狼疮是一种复杂的自身免疫性疾病，患病后可对人体多个脏器造成损害。据统计数据显示，10个患者中，有9个是女性，且大多都是介于20岁~40岁的年轻人，每年患者人数呈增多趋势，需引起重视。

红斑狼疮发病早期有以下四大症状：

1.皮疹。约80%的患者在病程中可出现各种各样的皮疹，最典型的是发生在脸颊部的蝶形红斑；有些病人在晒太阳的时候，暴露部位皮肤会明显发红或原有皮疹加重（称为光敏感）。

2.关节痛。超过60%的病人在开始发病或病程中的某段时间都有关节痛。所以，当年轻女性出现指、腕、膝等关节疼痛时要引起重视。

3.脱发。特别是短期内突然出现广泛性的脱发，且头发比较脆，容易折断。

4.泡沫尿。患者小便出现像啤酒一样的泡沫样尿（蛋白尿）。（未完待续）

据新华网