

胃寒氣色差 十種暖胃食物來拯救

天氣變冷，很多人的胃也跟著很怕冷，總是隱隱作痛，連水果都不敢吃。這都是因為胃寒，如果不及早調養治療好，不僅腸胃越來越差，連氣色都會跟著變差。今天愛美網 ▮ 大家介紹 12 種暖胃的食物，讓大家在滿足食欲的同時，輕鬆解決胃寒這個老毛病！

胃寒的人經常因為天氣變冷或吃了生冷的東西而引發胃痛，疼痛時伴有胃部寒涼感，令人難以忍受。胃寒除了導致胃部疼痛，不利身體循環和代謝，時間長了還會影響肌膚狀況，易導致黑眼圈、面色憔悴、晦暗。現代人或多或少都有些腸胃問題，平時多吃暖胃的食物能幫助緩解胃寒狀況，改善面色哦。

胃寒的主要病因與飲食習慣有關，如飲食不節，嗜食生冷等。經常冷熱食物一起吃，吃飯不按時或者饑飽不均，久而久之就會造成胃寒。胃寒久治難愈，最好的方法便是食療，譬如在煮菜時，加些薑進去之類都可以起到養胃的效果。今天為大家介紹的 12 種養胃食材對治療胃寒都有神奇的功效，大家可要記好咯！



羊肉

羊肉性味甘溫，含豐富的脂肪、蛋白質、碳水化合物、無機鹽和鈣、磷、鐵等人體所必需的营养成分，常被人們用作冬季禦寒和進補壯陽的佳品，具有暖中補腎虛、開胃健脾、禦寒去濕之功效。

紅薯

《綱目拾遺》記載：“補中，暖胃，肥五臟。”吃法上可以煮粥，也可以蒸、烤等。大家可以將紅薯切成小塊來熬粥喝，如果覺得比較單調，還可以加入適量的紅棗，這樣營養搭配更合理，能補血暖胃，樣子上也更好看，更容易引起食欲。

大白菜

大白菜性溫味甘，入脾胃經。有溫胃益氣、驅寒防風的作用。對於胃脘冷痛，腹部怕涼，小腹疼痛，排便不暢有改善作用。在烹飪大白菜時，適當放點醋，無論從味道，還是從保護營養成分來講，都是必要的。醋可以使大白菜中的鈣、磷、鐵元素分解出來，從而有利于人體吸收。醋還可使大白菜中的蛋白質凝固，不致外溢而損失。

辣椒

吃辣椒能夠促進食欲、增進消化，可使心跳加快、末梢毛細血管擴張、流向體表的血液增強。冬季常吃辣椒能夠抵禦寒冷，並能防止因受潮而引起的關節痛、腰腿痛和胃虛寒症。

花生

花生具有溫胃散寒的作用，在治療胃病方

面曆代醫書多有記載。《本草綱目》說：“花生悅脾和胃潤肺化痰、滋養補氣、清咽止癢。”《藥性考》說：“食用花生養胃醒脾，滑腸潤燥。”每天可適量吃花生，對養胃有一定好處。花生要連著紅衣一起吃。

蝦米

蝦米適合冬季腎虛所致的畏寒的人食用。富含蛋白質、碳水化合物、脂肪及鈣、磷、鐵等，具補腎壯陽、滋陰健胃、通暢血脈之功效。

板栗

栗子性味甘溫，入脾、胃、腎三經，有養胃健脾、強筋活血等功效。適用於脾胃虛寒引起的慢性腹瀉。

山藥

山藥具有健脾、除濕、補氣、益肺等多種功效。如與大棗一起煲湯效果更好。

姜

姜能溫中散寒，治脾胃寒症。無論是外寒內侵之實寒症，還是脾胃陽氣不足之虛寒症均可應用。治脾胃虛寒腕腹冷痛，嘔吐泄瀉，常配伍黨參、甘草、白術等補脾益氣藥同用，如理中丸；治脾胃實寒肢腹痛吐瀉，單用本品研末服有效，或配伍附子(有毒)、高良姜等溫中散寒藥同用。

胖頭魚

胖頭魚可暖胃、補虛、化痰、平喘。體質虛弱的最好多吃胖頭魚的魚頭，暖胃同時還能起到治療耳鳴、頭暈目眩的作用。

冬季喝湯暖胃又驅寒

不少人因為沒有養成良好的飲食習慣，常常在夏天貪一時之快，過量進食性質寒涼的水果，以致最終落下“胃寒”的毛病。每當天氣變冷時，“胃寒”人士還會經常出現胃痛、腹脹、消化不良等問題。到底怎樣才能有效地暖胃?為此，記者採訪到廣州中醫藥大學第一附屬醫院脾胃科副主任醫師余世鋒。

“胃寒”多畏寒

余世鋒指出，我們常說的“胃寒”出自中醫名詞，它並不是單一的疾病，而是由于不良的飲食習慣所引起的症狀，一般在兩種情況下會引起“胃寒”：一種是患者本身年老體虛，陽氣不能溫養脾胃，形成“脾胃陽虛”的證候；而另一種情況通常與年齡無關，患者多曾受冷風侵襲，或過量進食生冷之品(如冰棒、水果等)，形成“陰寒滯胃”的證候。雖然致病機理不同，但“胃寒”的人普遍有疼痛“遇寒加重、得溫痛減”的情況。簡單來講，就是食用過冷的食物後會加重腹痛，但熱敷或按摩腹部後疼痛可以緩解。

暖胃食療方

生姜紅糖湯:材料 生姜片 15 克，紅糖適量。

做法:把生姜洗淨、切片。再加入適量清水于鍋中，水煮沸後放入姜片。待姜的

味道滲出後，加入適量紅糖，最後稍微攪動至紅糖完全溶解于水中即可。

功效:此品具有益氣補血、健脾暖胃、溫中散寒、活血化痰的作用，特別適合冬季受冷風侵襲後，有胃痛、怕冷、發熱、惡心、嘔吐等症狀的“胃寒”人士飲用。但有糖尿病的人最好避免飲用。

生姜黃芪炖羊肉 材料:生姜、黃芪各 50 克，羊肉 250 克，食鹽各適量。

做法:先將生姜、黃芪、羊肉切塊洗淨。羊肉氽水後撈出，並撇去浮沫。加入適量冷水至另一砂鍋中，水開後放入羊肉、姜片和黃芪，然後用文火炖 2 小時，最後加入適量食鹽即可。

功效:常吃羊肉可以抵禦寒冷，還能修復胃黏膜，起到護胃的作用;黃芪有益氣溫陽、調補脾胃的作用。本品可用于治療脾胃虛寒所致的畏寒反胃、身體瘦弱等症。

胡椒豬肚湯 材料:豬肚 1 個，白胡椒 10~20 克，鹹菜 80 克，鹽適量。

做法:用鹽搓洗豬肚的兩面，再用清水洗淨。用紗布包裹打碎的胡椒粒，再塞進豬肚中。待水煮沸後，放入豬肚，先用武火煮 20 分鐘，再用文火煮 1 個半小時，最後加入鹹菜和食鹽即可。

功效:此品具有溫中健脾、散寒止痛的作用，適用於脾胃虛寒，症見胃脘冷痛、四肢不溫、形寒肢冷者食用。

! 诈骗警示



FEDERAL TRADE COMMISSION

骗子常说的三句话:

骗子会让您通过转账保护资金安全

骗子会说您必须拿到现金, 并交出去

骗子会让您购买黄金, 并交给快递员

请勿上当受骗。这是诈骗。



中文举报诈骗:

请拨打 877-382-4357。

先按 3, 再按 1, 即可与中文接线员通话。



FEDERAL TRADE COMMISSION



中文举报诈骗:

请拨打 877-382-4357。

先按 3, 再按 1, 即可与中文接线员通话。

“嘿, 想赚钱吗? 我可以教您如何投资加密货币。”

这是诈骗!