

# 医生劝你忌口的“生冷” 其实是两类食物……



小到感冒、处于生理期,大到做完手术,你可能常被医生叮嘱“忌食生冷食物”。

其实,这种说法并非现代医学提出,《伤寒论》等我国古代医学论著曾多次指出。生冷食物并非所有人的禁忌,有些人吃反而获益。专家划出生冷食物的具体范围,并教你几招“量体而食”。

## “生”和“冷”是两种概念

不少人听到生冷食物,第一反应是冰淇淋、冰镇饮品等。事实上,你可能对这个词汇的理解有些狭窄,“生”和“冷”是两种不同的情况。

所谓“生”,主要指未经热处理的食物。按照与“熟”相反的定义,“生”的食物分为以下几类:

常规无需热处理的食物,如水果、部分蔬菜等;

常规需要热处理但未进行热处理也可以吃的食物,如生鱼片、生腌、沙拉等。

“冷”食物的范围也分为两种:

温度偏低的食物,如冷饮、雪糕等;

食物性质属于寒性或凉性,如苦瓜、芥菜、冬瓜等。

按照以上划分属性,不难看出,生的东西大多是冷的,而冷的东西不一定是生的。

比如冬瓜、苦瓜,煮熟后也属于寒凉食物,只是凉性会因为热处理后略有减少,但这种热处理并不能使其改为热性。

## 生、冷食物对身体有“损耗”共性

一些人可能会疑惑,既然生与冷是不同的食物评判方法,为什么要将两者并列提出?

按照中医理论,因为生、冷食物具有共性,均会消耗人体阳气。中医学“补土流派”创始人李东垣在其著作《脾胃论》中指出,“亦忌冷水及寒凉淡渗之物及诸果,恐阳气不能生旺也。”

人们常说:“万物生长靠太阳”,对于人体而言,阳气就像是太阳,具有温煦、推动、兴奋、升腾、发散等作用,可增强脏腑组织器官功能,促进机体新陈代谢,防御外邪侵袭人体。一旦阳气不足或者运行不畅,就可能招致疾病。

从现代医学角度来看,经常吃生冷寒凉的食物会让胃肠温度急速下降,血流量减少,造成功能失调。

人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬,都属于寒凉食物,吃多了容易损伤脾胃,轻则胃部不舒服,导致腹泻等症状,重则诱发胃疼或其他胃肠疾病。

尤其是秋冬,脾胃更加脆弱,最好吃些温补食物。

## 3类人更偏爱吃生冷

吃生冷并非一概而论地说所有人都要忌口。中医理论中的“阳气”并非越多越好,保持机体内的平衡才是关键。

举个简单的例子,阳气旺盛就容易上火,因此中医常说“气有余便是火”。

能否吃生冷也和体质有关,通常情况下,以下几类人更喜爱吃生冷食物:

### 小孩

儿童作为中医常说的“纯阳之体”,更容易出现各种上火症状。

### 北方人

相对南方人而言,北方人体质壮实,喜欢吃肉,因此更容易上火,吃生冷食物比例更高。

### 在海边生活的人

海上作业日照时间长,容易上火。

大多数喜欢吃生冷食物的人都是容易上火的群体,因此进食生冷食物是一种保持体内“阴阳平衡”的合理选择。

对于身体壮实或容易上火的人来说,适当消耗一下过多阳气并非坏事。

对于普通人来说,吃生冷食物有以下讲究:

### 应时而吃

在气候炎热的夏季及燥邪为患的秋季,可以适当吃生冷瓜果蔬菜,因为水果可以对抗气候中的热、燥之性。

但是,寒冷的冬季就不适合进食生冷的瓜果蔬菜。简单说,什么时候产的东西就什么时候吃,顺应自然规律。

### 凉物热吃

比如在凉菜中加入辛辣的蒜头,把冬瓜、苦瓜等进行煎煮等,都可以有效减低其凉性。

需要提醒的是,吃生冷食物要量体而行,如果本身体质就不适合,吃多了反而会诱发或加重疾病。

## 秋冬多吃3类“温补”食物

天气越来越冷,吃对食物也能帮助御寒。建议大家适当多吃以下食物,让身体持续供热。

### 增加蛋白质摄入

蛋白质本身具有很高的“食物热效应”,人们吃涮羊肉会浑身冒汗,如果只吃涮白菜、涮面条,不可能达到同样的温暖效果。

怕冷的人吃点牛羊肉有利保暖,但高血压、高血脂人群要注意摄入量。

### 增加钙摄入

对于不贫血但缺钙的人来说,乳制品也有助抗寒。有动物实验证明,钙不足,脂肪合成会增加,产热能力下降,也会妨碍抗寒能力。

### 烹调加些香辛料

辣椒能有效促进血液循环,能够起到发热作用。

吃加了香辛料的食物,如花椒、大茴香、葱、姜、蒜之类,在一定程度上能促进消化液分泌、血液循环的双重效果,身体散热会增加。