



降雪结束之后，一股强冷空气上线“接管”天气，带来持续低温。零下十几度的气温打得人措手不及。这波大降温让很多人都关心起了如何“吃出温暖”的话题。

吃哪些食物能让人感觉更温暖呢？是不是只要吃热量高的食物，就能给身体提供热量呢？传统所说的“温性食物”是不是真的有效呢？本期健康问诊为您带来了专家解读。 蔡富根/整理

# 连续低温寒潮来袭！ 吃什么食物能让身体更温暖？

## 1 高热量 ≠ 高温暖 肌肉多比脂肪多更抗冻

吃猪油、吃蛋糕、吃曲奇、吃油炸食品……这些食物对于提高抗寒能力基本上没什么帮助。我们可以把人体看成一个供暖“工厂”，这个“工厂”的燃料就是食物当中含热量的成分，包括脂肪、淀粉和糖。“工厂”燃烧的“锅炉”，就是人体细胞中的线粒体。“工厂”的产品，就是人体制造出来的能量，包括让身体温暖的热量，还有能推动人体血液循环、细胞更新、组织修复、工作学习等各种事情所需要的化学能量。

吃大量的高热量食品，实际上就是给这个“工厂”送来很多燃料。没有燃料必然会停工，所以，长期来说，每天吃的食物太少，热量太低，人肯定是不抗冻的。

但是，即便这些燃料堆积如山，也不一定能够顺利、高效地燃烧，让“锅炉”充分放出热量。

假如人体细胞当中的“锅炉”太少，或者进料管道出了问题，或者“工厂”指挥系统下达指令，要求降低生产效率……那么就算有足够的燃料，产出的热量还是不能满足需要。

那么，谁是“锅炉”呢？刚才说了，就是细胞中的线粒体。肌肉细胞中的线粒体多得密密麻麻，所以一个人身上的肌肉越多，越充实发达，细胞中的线粒体总量就越大。而身体中的脂肪比例越大，线粒体总量就越少。

这样一说就能明白——肌肉多的人产热能力强，而脂肪比例高的人产热能力差。运动员通常不怕冷，练健美的人冬天也穿得很单薄，就是因为他们肌肉充实，产热能力强。胖人虽然有脂肪层来保温，仍然不比其他人抗冻，因为他们产生的热量本来就少。

当然，那些又缺脂肪、肌肉又少、皮包骨头的瘦人，自然就更不抗冻了。他们所要做的事情，就是增加食物，同时好好健身，充实肌肉，增加自己的“锅炉”数量。

## 2 血管畅通、血液循环速度加快 人会感觉身体热了起来

至于到底怎么让人能更多地感受温暖，这里不仅有“锅炉”的问题，还有“管道”的问题。用来帮助燃烧的氧气是怎样送到人体供热“工厂”的？产生的热量又是怎样送到全身的？靠的是血管中的血液流动。

人们常说“热血”，血真是热的。温热的血液，就像北方的暖气管道，把生物氧化产生的热量运送到全身各处。运动的时候，血液循环速度加快，身体的热量增加，并以更快的速度把热量送到全身，所以人就感觉热了。

如果屋里的供暖管道堵了，或者管道中的热水流动速度太慢，屋里肯定会热不起来。人体也是一样的，老年人的血管硬化了，血管堵了，心脏泵血能力弱了，血液流动速度慢了，产热能力就会下降，所以他们更加怕冷。

经常运动的人，本来肌肉比例就大一些，心脏还特别有力量，泵血能力很强，血液循环又顺畅，身体的产热效率和传热效率更高，自然就不那么怕冷了。

有些食品能够促进血液循环，让氧气和葡萄糖的运输速度加快，体表散热的速度加快，也能让身体感觉温暖。因为没有足够的氧气，“锅炉”就不能熊熊燃烧，而氧气是靠血液来输送的。

比如说，吃加了香辛料的食物，辣椒、花椒、小茴香、孜然、葱姜蒜之类，都有帮助消化和改善血液循环的效果，有利于改善身体的产热和散热能力。

## 3 传统“温性”食物能让人暖吗？ 蛋白质的热效应最高

那么，有没有一些吃了让人感觉温暖的食物？那些传统上所谓的“温性”食物，真能让人感觉温暖吗？所谓温性食物，是传统医学的说法。顾名思义，温性食物，就是那些使人们身体感觉更温暖的食品。

其实食物多多少少都会让人感觉温暖，只是程度不同罢了。所以，很多人会有这样的体验：进餐厅之前会觉得冷，而从餐厅里出来，身上就热乎乎的了。

这是因为，无论蛋白质、脂肪还是碳水化合物，多少都有点热效应。只不过，蛋白质的热效应最高。蛋白质所含的热量当中，30%都会作为体热释放出来，而碳水化合物只有5%，脂肪则更少。

有些食物能提供更多的蛋白质，会让我们在饭后觉得更加温暖，比如肉类、蛋类，特别是瘦的牛羊肉。人们吃完涮羊肉会浑身冒汗，如果只吃涮白菜、涮面条，是不可能达到同样的温暖效果的。其实，有些减肥方法要求人们多吃瘦肉，在某种程度上也是为了利用蛋白质这种“浪费能量”的散热效应。

而甲状腺素就像供暖“工厂”的控制中心，如果“工厂”决定提高产能，供暖效果自然会大大增强。缺碘时，营养不良，或长期过度疲劳时，可能造成甲状腺功能低下，人体就会特别怕冷。通过合理营养，或使用一些药材，如果能够帮助调整甲状腺素等促进生物氧化的激素水平，也是有利于温暖身体的。

有的食物能促进消化吸收，让人体从同样的食物中吸收到更多的营养成分，这当然会有利于产生更多的能量。而另一些食物则含有过多的抗营养因素，对消化能力弱的人来说，妨碍了营养成分的利用，人就会更加怕冷。

## 4 冷食物会使胃肠道血管收缩 降低食物消化吸收的效率

天冷的时候，人们喜欢吃热乎乎的食物。由于冷食物会使胃肠道血管收缩，降低食物消化吸收的效率，虽然健康人能慢慢把食物的温度暖到体温，但毕竟需要时间，需要耗费能量，而且冷刺激本身会令部分人的胃肠感觉不适。所以，天冷的时候吃一些热乎乎的食物，确实是比较靠谱的事情。

食物的消化吸收速度本身就与温度有关，降低温度的时候，动物食物中的脂肪会凝固，要乳化它、吸收它，都会加大难度。同时，淀粉类食物冷食也会增加慢消化淀粉和抗性淀粉的比例。甚至有研究发现，即便是不需要消化的葡萄糖水，在冷着喝的时候，吸收速度都会变慢。

由此可见，怕冷、体弱、消化不良的人，更适合吃热乎乎的食物。当然，如果身体很强壮，消化能力很强，就不必太顾忌食物的温度了。

## 天气寒冷 7种食物帮你升温

天气逐渐由冷转寒，上班族们总是觉得一天到晚手脚冰冷，冻得哆哆嗦嗦，很受罪。在这样的天气里，不吃点能暖身暖心的食物都对不起自己。小编推荐7种食物，轻松吃出冬季温暖。

### 1. 山药

可以作为主食，含有优质的蛋白质和淀粉，这两种营养物质可快速地在人体内分解成热量，从而为身体增加能量，起到抗寒作用。特别适合身体虚弱、抵抗力差的老人及小孩保暖食用。

### 2. 羊肉

既能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状，均有治疗和补益效果，最适宜于冬季食用。

### 3. 牛肉

牛肉算是红肉中比较健康的一种，蛋白质含量高而脂肪含量很低，多吃可以补铁。其中的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血和修复组织方面很适宜，此外还有驱寒暖胃的作用。

### 4. 生姜

生姜能使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，这样不但能把多余的热带走，同时还把体内的病菌、寒气一同带出。当身体吃了寒凉之物，受了雨淋或在空调房间里待久后，吃生姜就能及时消除因肌体寒重造成的各种不适。

### 5. 当归

中医认为，手脚冰冷是因冬季阳气不足，血液无法输送到四肢末端所致。当归可补血活血、调经止痛、润肠通便。入冬后天气寒冷，吃些当归羊肉汤可益气补虚。

### 6. 核桃

上班族普遍很喜欢的一种零食，含有40%至50%的脂肪，其中多数为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇、防止动脉硬化及高血压的功效。核桃仁还富含磷脂和维生素E，具有增强细胞活性、促进造血功能、增进食欲等功效。这些都对提高身体健康、抵御寒冷大有益处。

### 7. 胡萝卜

富含蔗糖、葡萄糖、淀粉、胡萝卜素及钾、钙、磷等。食用后经消化分解成的维生素A，有防止夜盲症和呼吸道疾病的作用，冬季可多吃。胡萝卜的营养价值很高，大部分营养物质是无氮浸出物，并含有蔗糖和果糖，故具甜味。

来源：人民网 寻医问药网

