



岭南冬季水果养生：

食药同源下的顺时智慧

作者:孔翊翌 胡世云

岭南之地,冬无严寒,呈湿与燥交替之态,时有“小阳春”之热燥。此时,大自然慷慨馈赠了各式独具风味的水果作为“食药同源”的典型,恰如《黄帝内经》所言“五谷为养,五果为助”,既是解馋之品,更是调理机能的养生关键。岭南人巧妙地平衡着冬季的湿气、燥气与偶尔南下的寒气,寓养生于日常,润物无声。

一 岭南冬季水果养生的核心原则:润燥与护胃

(一) 润燥为先,滋养阴液

岭南冬季气候干燥,人体易耗伤津液,出现口干、咽干、皮肤干燥、便秘等“燥”象。肺为娇脏,喜润恶燥,故养生的首要任务是润燥生津。需选甘寒多汁水果(梨、甘蔗、柚子等),借其甘味补养、寒性清热之性补津液。

这类水果含水分与膳食纤维,能直接补水、促进津液生成。寒湿盛者需配陈皮中和寒性。经典糖水“茅根竹蔗马蹄水”便是此原则的完美体现,集清、润、补于一体。

(二) 保护脾胃,勿食寒凉

岭南冬季人体阳气内收,脾胃功能相对较弱,若过食生冷寒凉水果,极易损伤

脾阳,导致腹痛、腹泻或消化不良。对于性质寒凉或常温下冰凉的水果,应通过加热熟食、温水浸泡等方式,缓和其寒性,也可搭生姜、肉桂平衡寒性。这样既吸收营养又不伤脾胃。“冰糖炖雪梨”就是将雪梨与冰糖、川贝一同炖煮成,变生冷为温润,润肺止咳效果更佳。

二 常见冬季水果的功效、食用技巧与禁忌

(一) 梨:燥热克星,润肺首选

梨甘寒之性可清热生津、润燥化痰,对秋燥引发的咽喉干痛、咳嗽少痰尤为适宜;现代研究亦证其能补水、缓解呼吸道黏膜干燥。

食用技巧:热体质者生吃清热佳;脾胃虚寒者(易腹泻、怕凉)可蒸梨或煮梨汤,加生姜、红枣中和寒性;清代吴鞠通推荐的“雪梨浆”(梨榨汁),对发烧后口干渴效佳。

禁忌:忌过量生吃,糖尿病患者需控量。

(二) 苹果:肠道调节剂,百搭养生果

苹果甘味健脾开胃、酸味促消化,核心营养果胶(可溶性膳食纤维)可双向调节肠道——带皮吃促蠕动、缓解便秘,去皮蒸熟后鞣酸升高、能收敛止泻;还能保护肠道黏膜、改善菌群。

食用技巧:便秘者带皮吃,腹泻者蒸食,胃弱者切片煮粥。

禁忌:无明显禁忌,每日1个(约200克)为宜。

(三) 葡萄:补肝肾,护血管

《神农本草经》记葡萄“益气倍力”。中医认为其能补筋骨、养肝肾阴液。现代研究发现,葡萄中的花青素可护血管,与中医“滋肝肾”理论相符。葡萄糖还能快速补能,适合秋冬乏力者。

食用技巧:新鲜食用或榨汁,葡萄籽可嚼服(适量防肠胃不适)。

禁忌:糖尿病患者需控量。

(四) 柚子:消食解腻,用药需慎

柚子寒性可清热降火,膳食纤维促肠道蠕动,适合秋冬吃油腻、饮酒后食用,维生素C含量丰富还能增强免疫力,岭南湿热者食之可解口干口苦。

食用技巧:饭后半小时吃解腻佳,可熬柚子茶(柚子肉+冰糖)温和润燥。

禁忌:严禁与降压药(如硝苯地平)、降脂药(如他汀类)同服!其含有的呋喃香豆素会阻碍药物代谢,致药物蓄积引发风险;脾胃虚寒者忌过量。

(五) 柿子:涩肠止泻,两忌必守

《随息居饮食谱》言柿子“养肺胃之阴”,鞣酸能敛肠

道,果胶可润肠,对腹泻有缓解作用,还含胡萝卜素、维生素C。

食用技巧:成熟柿子饭后吃,每次1个至2个,蒸制可减寒性。

禁忌:忌空腹吃(鞣酸与胃酸形成“胃柿石”,致胃痛呕吐);忌与海鲜同服(鞣酸凝固海鲜蛋白,影响消化);糖尿病患者慎食。

(六) 其他特色水果

甘蔗:含糖量高,糖尿病患者慎用,脾胃虚寒者忌过量。

山楂:中医认为其“味酸甘、性微温,消食积、散瘀血”,《本草纲目》称其“化饮食,消肉积”,适合积食腹胀者,山楂酸还能促消化酶分泌。禁忌:胃酸过多者、儿童(乳牙未稳)慎用,孕妇禁用(活血恐影响胎儿)。

猕猴桃:维生素C含量突出,蛋白酶能帮助消化蛋白质,适合食肉后吃;恶心干呕者可榨汁加姜汁缓解;脾胃虚寒者建议饭后食。

石榴:含花青素、维生素C,酸味能敛津液,缓解口干,对长期腹泻、女性白带多有辅助调理作用;消化弱者可榨汁,需防籽呛咳。

联合主办:省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社



千图网供图

三 对症食疗方

(一) 肺燥干咳(口干、咽痛、痰少黏稠)

雪梨百合汤:雪梨1个(切块)、百合15克、冰糖适量,煮25分钟。《本草求真》载百合“清肺止嗽”,二者协同润燥,适合阴虚燥咳。

雪梨雪耳羹:雪梨1个、干银耳10克、冰糖适量,银耳泡发后同煮30分钟。银耳“滋阴润燥、养胃生津”,与雪梨搭配补水效果翻倍。

(二) 凉燥不适(口干畏寒、咳嗽痰白)

梨皮陈皮生姜红糖水:梨皮1个、陈皮1瓣、生姜2片、红糖适量,煮15分钟。梨皮润肺,陈皮理气,生姜散寒,红糖补气,温寒结合,适配凉燥,寒湿盛者可加1克肉桂粉驱寒。

(三) 脾虚湿重(腹胀、大便黏马桶)

桶)

柚子陈皮茯苓茶:柚子肉50克、陈皮1瓣、茯苓10克,煮20分钟。陈皮理气、茯苓利水渗湿,中和柚子寒性,契合《金匮要略》“病痰饮者当以温药和之”。

苹果山药粥:苹果1个(切块)、山药20克、大米50克,煮粥。苹果健脾、山药养胃,适合消化弱人群。

(四) 肠燥便秘

香蕉燕麦蜂蜜羹:燕麦50克煮开,加香蕉1根(切块)煮3分钟,放凉加蜂蜜。香蕉润大肠,燕麦补纤维,促肠道蠕动。

(五) 小儿积食(腹胀、不消化)

山楂麦芽饮:山楂5克、麦芽10克、冰糖适量,煮20分钟。山楂消肉积,麦芽消面食积,饭后饮防空腹刺激。

四 特殊人群与食用误区:科学避风险

(一) 特殊人群食用指南

糖尿病患者:选低GI(血糖生成指数)水果(苹果、柚子、猕猴桃,GI<55),每日100克左右,两餐间食用(上午10点、下午3点),避高GI水果(甘蔗、龙眼),食后监测血糖。

胃寒人群:凉性水果(梨、柚子)需蒸煮,配生姜、肉桂中和寒性,优先选苹果、葡萄;寒湿盛者冬季宜将水果煮成汤羹。

孕妇:忌山楂(活血恐致宫缩)、未熟柿子(鞣酸高易成胃柿石);适量吃苹果、葡萄、柚子,每日不超过200克;孕晚期便秘者可食蒸苹果。

儿童:山楂、柿子少量食,山楂忌

空腹,柿子不空腹、不搭海鲜;1岁至3岁幼儿宜食水果泥(苹果泥、梨泥)。

(二) 常见认知误区澄清

误区一:水果能替代药物?
真相:“食药同源”核心是“预防未病”与“辅助调理”,轻微燥热、积食可借水果缓解,但咳嗽剧烈、发烧、严重腹泻需及时就医,不可依赖水果治病。

误区二:水果吃得越多越好?

真相:过量致肠胃不适(如柿子鞣酸过量成石)、血糖升高,建议每日200克至350克(1个至2个中等水果),遵“适量多样”原则。

岭南冬季水果养生的精髓在于“润”与“温”,遵循“时令之道”和“地道原则”,正是顺应天时,以润燥、护胃为则,依体质选果,用科学方法发挥“食药同源”的优势,规避禁忌误区。这样既能享水果清甜,也能借顺时养生,筑牢健康防线,安然度季。