

# 岁至腊八，一碗暖粥赴新年之约

□ 李东烨

## 营养课进行时

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”1月26日，农历十二月初八，是腊八节。“腊八粥，暖冬寒，团团圆圆来过年”，中国人喜迎新春的序幕，正是从一碗热乎的腊八粥拉开的。这碗由五谷杂粮、坚果、果干熬制而成的粥，早已超越了食物本身的意义——它既是对“五谷丰登”的美好祝愿，也凝结着古人顺时而食的养生智慧。

如今看来，这份传承千年的食谱，竟意外契合现代营养学的均衡理念，堪称冬日里的“营养复合餐”。

### 藏在烟火里的营养“全家福”

腊八粥的习俗，通常被认为源于古代的“腊祭”，人们用丰收的谷物熬粥祭祀，感恩天地馈赠，同时祈求来年丰收。到了宋代，它已成为民间普及的节日美食，又因寺院施粥的传统，增添了慈善与分享的温暖内涵。

传统腊八粥的配方看似家常随意，实则经过精心搭配，涵盖了谷物、豆类、坚果、果干四大类食材，暗合均衡膳食的原则。

**谷物打底，能量满满：**糯米、大米提供能量和绵软口感；小米、燕麦等全谷物则富含B族维生素和膳食纤维，既能帮助维持精力，又能促进肠道蠕动。

**杂豆入粥，蛋白加分：**红豆、绿豆、芸豆等杂豆类，蛋白质可与谷物互补，同时也富含膳食纤维，有助于增强饱腹



腊八节将至，老师在教小朋友认识制作腊八粥的食材。 新华社发

感，延缓血糖上升。

**坚果果干，画龙点睛：**花生、核桃能补充健康脂肪，红枣、桂圆则带来天然甜味，还能补充钾、铁等微量元素。它们不仅让腊八粥的营养更全面，口感也更丰富有层次。

### 为家人定制专属暖粥

腊八粥虽好，但一家人的体质和需求各不相同。参照“辨证施食”的思路稍作调整，就能让这碗粥的营养更贴合家人需求。

**有控糖需求的人群：**少放糯米、红枣、桂圆等升糖快的食材；多放燕麦、藜

麦、黑豆等低升糖指数的食材，也可以加些山药，增加绵密口感。

**有减重需求的人群：**遵循增强饱腹感，优化热量结构的原则。可以多放红豆、绿豆、燕麦、荞麦等饱腹感强的杂豆和全谷物。需要注意的是，坚果营养丰富，但热量较高，每天一小把(约20克)即可。

**老人、孩子及肠胃虚弱人群：**核心是减轻消化负担。豆类和粗粮要提前浸泡，煮至软烂开花；如果时间紧张，用高压锅煮也可以。大颗粒坚果一定要切碎，避免老人、孩子呛咳；同时减少粗纤维食材的量，多选用小米、山药、莲子

等健脾养胃的食材，也可适当加些红枣、桂圆、枸杞提升香甜口感。

### 三个技巧让粥更美味

想让传统腊八粥营养升级，记住这三个简单技巧就够了。

**一是食材不妨“杂”一点。**虽然叫“腊八粥”，但食材不必局限于八样。加些紫米、黑米，在增加色彩的同时，又能摄入更多的抗氧化物质；撒点亚麻籽，不仅能增香，还能补充必需脂肪酸 $\alpha$ -亚麻酸；放些红薯块、甜玉米粒，营养和口感都会更出彩。

**二是煮粥讲究“先难后易”。**煮粥时，先把豆子和难煮的谷物下锅，煮到半软状态再放米类，最后放入红薯、山药和果干等易熟食材。这样能让所有食材都煮得恰到好处，营养也能更充分地释放出来。

**三是搭配吃好“完整一餐”。**腊八粥的主要营养是碳水化合物，单喝粥营养难免单一。最佳搭配是“一碗粥+一份优质蛋白+一盘蔬菜”，比如，喝粥时，配个鸡蛋或几片瘦肉，再加一份清淡的炒青菜或凉拌菜。这样既能保证营养均衡，又能增强饱腹感，让血糖更平稳。

腊八的一碗粥，是流淌在生活里的养生智慧。它提醒我们，最健康的饮食，往往就藏在顺应自然、食材多样的家常味道中。马上就是腊八节了，不妨花点心思，为家人“定制”一锅适合他们的腊八粥，在氤氲的粥香里，提前品尝年的滋味。

(作者系首都保健营养美食学会理事)

## 每种“绒”都有“锁温小心机”——

# “绒”料保暖排行榜来了

每到冬天，各类“绒”料成了不少人的保暖首选。

从蓬松羽绒到软糯珊瑚绒，从亲肤法兰绒到厚实羊羔绒，五花八门的保暖材质让人眼花缭乱。

本报综合相关信息，梳理实用穿搭攻略，帮你在寒冬穿得暖而不肿、轻便有型。

### 保暖“绒”料怎么选

要说哪种“绒”最保暖，一般是这个梯队：羽绒>羊羔绒>摇粒绒>珊瑚绒>法兰绒。不过实际保暖效果，还取决于填充量、面料工艺及使用环境。

**羽绒：**由无数绒朵组成，每朵绒朵布满的绒丝交织出大量微小空隙，能锁

住大量静止空气。静止空气的导热性极差，形成高效的“空气屏障”，牢牢锁住热量不流失。

**羊羔绒：**高性价比化纤面料，比羊毛价格亲民，触感同样柔软亲肤，且耐磨、抗霉、抗蛀、弹性佳。经过高温缩水处理后不易起皱变形，日常打理省心。

**摇粒绒：**针织面料，保暖、耐磨、不掉毛，部分款式做了防静电处理。可通过抽条、压花或印花等工艺打造丰富样式，常被用于外套、童装和卫衣，时尚实用。

**珊瑚绒：**纤维细腻柔软，透湿性好，但容易产生静电、吸附灰尘，可能引发皮肤刺痒，部分产品会做防静电处理。初次使用时，建议先清洗以减少掉毛，皮肤敏感或哮喘患者需谨慎使用。

**法兰绒：**由混色粗梳毛纱或棉纱织成，毛料款静电较明显、绒毛易脱落。相比珊瑚绒，它光泽更柔、手感更细，透气透湿性更优。涤纶仿制款多用于家居用品，混入羊绒、桑蚕丝等纤维，可缓解刺痒感。

### 为啥穿成“粽子”还怕冷

不少人误以为衣服穿得越厚越保

暖，其实并不是这样。保暖的关键，在于衣物能否构建并维持一个足够有效的空气层，也就是衣服和人体之间的空气间隙。当衣服层数太多导致空气层过厚时，内外的温度差就会引发热对流，反而会加快热量流失。由此可见，穿衣保暖，从来都不是看衣服的数量多少。

无论传统材质还是“黑科技”保暖衣，高效保暖需满足两点：一是快速吸收人体挥发的汗水，避免蒸发吸热带走能量；二是借助静止空气，减少热传导和热对流损耗。

### “暖和轻便”的正确打开方式

穿得多≠穿得暖！关键在于分层穿搭，巧用空气层隔热保温。

**内层：**选择吸湿透气款，如保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等，快速排走人体新陈代谢产生的湿气，避免影响外层的蓬松度和保暖性。

**中层：**选择摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等柔软蓬松材质。如果外套保暖性足且自身抗冻，可省略中层。

**外层：**选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、环保皮革、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服。



图①：法兰绒。图②：羊羔绒。图③：摇粒绒。图④：珊瑚绒。图⑤：分层穿搭，既暖和又轻便。 央视新闻客户端