

# 美食也能抗过敏?

■本报记者 马士雯 实习生 赵萍 文并摄

对于处在北方的我们来说，总是格外珍惜春天，因为“她”往往眨眼之间便踪迹难觅，所以人们爱在春季出门踏青游玩，好记录下与“她”短暂的相逢。在“她”千般姿态的万种模样里，漫天纷飞的柳絮是“她”最独特与浪漫的标记之一，但这调皮的柳絮却让一些过敏体质的朋友们苦恼不已。此次我们有幸采访到天津君隆威斯汀酒店中餐行政总厨陈伟先生，请他从专业的角度来谈谈我们在春季该如何利用美食抵御柳絮过敏。

### 理清原因是关键

春季干燥，气温大幅度攀升，使人体内分泌循环开始变得旺盛，而皮肤还未完全苏醒，于是导致了皮肤过敏现象的发生。并且体内的许多器官在冬季积累了太多内热，这些内热势必会在春季散发出来，人体将会出现新陈代谢的紊乱，将引发过敏。春季过敏的。

### 常见食材有妙用

于春季多些，大许还是。在过敏的，是，而许多于体的，在这些的，人的气是，陈大，的分，这些，于人体，春，的，春是，的，过，的，热，在，间加热。

在春季，万物复苏，空气除了柳絮还漂浮着花粉等，它是引人过敏的源。而能减轻花粉过敏的，是蜂蜜！是蜂蜜的蜂毒。蜂毒来自于蜜蜂体内的毒液体，在临床上于过敏性治疗。二，它带有的花粉颗粒，经常喝疗法的功效。果你居住地的花粉过敏，可在过敏季来临之前，每天适喝当地产蜂蜜。值得的是，蜂蜜并非花粉过敏患者均处，的会适得，还根据人体质谨慎。

除了蜂蜜，胡萝卜、大枣、金菇属于降低花粉过敏的。举的利，会主义者欢呼雀跃地。



单，偏爱肉的朋友内心估计望了。您别担心，陈大肉类爱好者，介绍了几种在春季健康地摄取肉和海鲜的方法。第一：间，选择在午饭、热、蛋白的肉类、鱼类，这样人体会更多的间来进行吸收。第二：种类，选择摄瘦肉，少油少盐，减少餐桌牛羊肉的比。在这里陈大还推荐大，可多猪肝，猪肝般肉类品的维生C和，硒，能增强人体的反，利于过敏。

陈大还建议：我在挑选，考虑季，学会跟随，令当季盛产的，比四月底五月就可多些类。万序，顺才是健康的做法。

### 爽口菜谱应对过敏

清爽金针菇菜墩：将金针菇、胡萝卜洗净切丝，然后焯过水控干，放常料搅拌均匀，模具扣出造型装盘即可。凉拌做法使青保留。

然的状态，来爽脆可口。

春季时令爽口素炒：准备春笋、马蹄、木耳、百合、胡萝卜、银耳、荷兰豆若干，待原料洗净切片后焯烫熟，控干分后备。锅放葱油，倒备的，味爆炒后出锅装盘。这道类似什锦的，看选的是能促进机体过敏增强和清肺养肺的，既满足口能得健康，可谓一举两得。

红枣银耳炖雪梨：红枣、银耳、雪梨、百合、枸杞洗净备，烧开放备料和蜂蜜，煲1小时左右，达银耳粘稠即可。春季除了过敏外，润肺是大的健康点。这款甜品里银耳、百合、雪梨是清肺的，综合在效果更佳。

后，陈大申了疗的义在于辅人体的健康，并能决性地，很多过敏是我体质造的，同样的面同的人群会产生同的效果。切忌将疗与治疗混谈。

### 温馨小贴士

在这里我们也为被春季过敏困扰的朋友们，提供一些预防和解决过敏症状的小妙招：

- 1、过敏体质的人外出时，请尽量远离你的过敏源——柳絮和花粉，并减少在户外逗留的时间。必须外出时，则要戴好口罩、眼镜、纱巾对暴露在外的皮肤进行保护。
- 2、进入室内之前，应注意把身上的柳絮残留物消除干净，切忌带回家中造成二次传染。洗好的衣物不要晾在室外容易沾染柳絮花粉。
- 3、保持个人卫生，用低浓度生理盐水、清水简单清洗鼻腔，防止柳絮进入呼吸道中。
- 4、如有柳絮沾身，不要用手抓挠，使用清水进行冲洗。
- 5、保持心情愉悦，患有过敏的朋友们，一般情绪烦躁、焦虑，持续飘落的柳絮更加重这一情况，对此我们要学会调整心态，保持平和的情绪。
- 6、多吃一些能提高我们自身免疫力的食材，最终达到自身免疫系统功能的完善，摆脱过敏疾病。

