

冬季，寒冷和干燥的天气使得我们的身体更容易流失水分和热量，让人感到不适。因此，在这个季节里，我们需要注意保暖，多穿衣服以避免感冒。同时，我们也需要及时补充水分和热量，因此建议大家经常喝汤。汤中含有丰富的水分、热量和营养物质，可以为我们的身体提供所需的能量，同时还能温暖胃部、驱寒、增强免疫力。那么，在冬天，有哪些适合喝的营养汤呢？接下来，我将为大家推荐三道美味又营养的汤品，不论老少皆宜，帮助我们温暖过冬。

# 天冷了 多喝这三道营养汤 暖胃驱寒增强免疫

□阿玛



## 几点喝咖啡 不会影响睡眠？

□刘遂谦

(科普工作者、临床营养师、中国营养学会会员)

你有没有过这样的体验：明明已经困到眼皮打架，无奈脑子就是清醒异常。仔细回忆可能导致自己睡不着的原因，晚上的一杯咖啡嫌疑最大。所以，到底睡前多久喝咖啡对睡眠最安全呢？咖啡因对人体的影响到底有多大，咖啡因上瘾又对健康意味着什么呢？在摄入咖啡因的时候又需要注意哪些重点？今天就来说道说道。

## 1杯250毫升的咖啡 最好在睡前8-9小时前喝

先给出“简单粗暴”的结论：约100-110毫克咖啡因：大于睡前8.8个小时；约200-220毫克咖啡因：大于睡前13.2个小时。也就是说，如果准备22点睡觉：你想喝一杯约250毫升的标准咖啡，建议在13:12前饮用；如果你想喝一杯约500毫升的标准咖啡，那么建议你在8:50前就喝。

## 睡前摄入咖啡因会缩短 总睡眠时间降低睡眠效率

除了总结出睡前几个小时喝咖啡或其他含咖啡因的饮品最无伤睡眠，有研究表明：摄入咖啡因，会将总睡眠时间缩短45分钟，让睡眠效率降低7%。会延长轻度睡眠的持续时间(+6.1分钟)、减少深度睡眠的持续时间(-11.4分钟)。

摄入高剂量咖啡因的时间越临近就寝时间，总睡眠时间就越短(但具体到摄入时间与总睡眠时间呈现怎样的剂量-反应相关性，目前还没有确定的结论)。

但是，如果摄入的咖啡因剂量不高，哪怕比较临近就寝时间，也不会对总睡眠时长产生太大的干扰。例如，一杯每250毫升含约50毫克咖啡因的红茶，就属于对睡眠相对友好的选择。还是那句话：不能脱离剂量谈毒性。

## 日常饮食中还有很多 咖啡因的“隐形供应商”

给我们提供咖啡因的食品不只咖啡和奶茶，还有能量饮料、巧克力、可乐等诸多“隐形供应商”。健康成年人每天咖啡因摄入量，最好控制在400毫克以内。孕期/哺乳期女性，每天最好控制在200毫克以内。因此，为了避免发生意外事故，请一定注意三点：

1. 饮用能量饮料前确认咖啡因含量不高于200毫克；
2. 避免大量饮用能量饮料(每次摄入量>200毫克咖啡因)；
3. 避免饮用能量饮料的同时饮酒。

### 暖胃驱寒的 萝卜炖羊肉



这道汤选取了羊肉、白萝卜、胡萝卜等食材，通过炖煮的方式将它们的营养和味道完美融合在一起。首先，将羊肉切成小块用清水泡一个小时，然后煮开撇去血沫，之后将羊肉炖煮约25分钟至烂糊。接着，加入白萝卜、胡萝卜等蔬菜块继续炖煮10分钟，最后撒上枸杞子和蒜苗末，一道香气扑鼻的萝卜炖羊肉汤就完成了。这道汤不仅可以温暖胃部，还能增强身体免疫力，特别适合冬天食用。

### 温暖心灵的 香菇鸡汤

香菇鸡汤口感鲜美且温热，能为我们带来温暖和满足感。首先，将土鸡处理干净切块，用清水泡发干香菇。然后，在砂锅中依次加入鸡块、姜片、香菇和适量的清水，先用大火煮开后改小火炖煮近一个小时。最后，加入适量的盐调味，撒上枸杞子，一碗鲜香可口的香菇鸡汤就准备好了。这道汤不仅可以温暖身体，还富含丰富的营养物质，对提高免疫力有很好的帮助。



### 温暖胃部的 豆腐鲫鱼汤



豆腐鲫鱼汤是一道低脂肪、高蛋白质的汤品，不仅美味可口，还能为我们的身体提供足够的热量。首先，将鲫鱼处理干净后涂抹上食盐、料酒、胡椒粉腌制20分钟。然后将鲫鱼两面煎至金黄色，加入适量的料酒和水，煮至鱼汤浓白后加入豆腐块、金针菇等食材继续煮10分钟，最后加入适量的盐和胡椒粉调味，撒上葱花即可。这道汤既养胃又温暖身体，是冬季保暖的好选择。

综上所述，这三道汤品都能够在冬季给我们带来温暖和营养，既可以温暖胃部，也可以增强免疫力。喝上一碗热气腾腾的汤，让我们在寒冷的冬天里感到温暖和满足。所以，在这个冬天，不妨多喝这三道美味的汤水，为自己和家人的健康保驾护航吧！

## 最in菜单

## 真特别！不用和面不用发面的米饭披萨

□怪咖毛豆乐

女儿突然点名要吃披萨。披萨之前都是休息日的时候做，因为大家都知道这个披萨需要发面，需要等，所以用时就比较长，那怎么能缩短这个时间呢？聪明的妈妈总是有办法，这不把发面的步骤给省略了，变成这样的披萨，用到了家家户户都会吃到的食物，这样一来，做披萨可就大大节省了时间，女儿也吃得很开心，想知道我是怎么做到的吗？一起来了解一下吧。

### 米饭披萨

**食材：**大米饭一大碗，宝宝肠11根，马苏里芝士150克，食用油适量，番茄酱适量，洋葱20克。

### 步骤：

1. 大米饭一大碗，平铺在9寸披萨盘上，用勺子轻轻将其压实，为了不让大米

饭粘到勺子上，可以把勺子蘸一点清水，再压；

2. 用刷子将番茄酱均匀地涂抹在米饭上；
3. 取一部分马苏里芝士撒上刷了番茄酱的米饭上，大约70克左右；
4. 平底锅里放入少许食用油，把宝宝肠放进去煎熟，注意火候，不要煎糊了；
5. 煎好后取出来切成小圆块；
6. 再把洋葱清洗干净，切成小丁；
7. 把切好的洋葱撒在披萨上，再把宝宝肠丁也撒上去，撒的时候注意均匀点；
8. 再把剩下的马苏里芝士都均匀地撒上去；
9. 烤箱预热，上下火，中层，195度烤15分钟左右；
10. 注意观察，马苏里芝士完全融化后就可以取出来品尝了。

### 小提示：

1. 米饭做披萨底不需要铺得太厚，大约在一个手指度的厚度就可以了，一定要用小勺子压实，为了防粘，小勺子可以蘸清水来压。
  2. 宝宝肠是生的，所以需要煎熟，但也不要煎大了，因为还要在烤箱里烤，所以熟了就可以了。
  3. 马苏里拉要撒得均匀些，这样拉丝效果才好，味道也更好。
  4. 烤箱的温度和时间请根据自己烤箱的具体情况来调节。
- 这个披萨看着没有什么区别吧，吃起来味道还不错，特别之处在于根本不用切，直接用叉子叉着吃，女儿自己竟然吃了快一个9寸的披萨了，吃饱之后，满足的小样子真是让妈妈看了好开心。