

70%以上黑朱古力

朱古力雖屬甜食類，不過70%以上的黑朱古力，糖分添加較少；且其富含「可可多酚」、「類黃酮」與「可可鹼」，分別有保持身體循環力、增加大腦血流量與協助調節情緒的效果。

黑胡椒

黑胡椒的胡椒鹼可以助驅寒保暖，不止如此，也能幫助抑制脂肪合成。

薑黃

為強抗氧化劑，富含「薑黃素」，幫助身體產熱、提高代謝力。薑黃也有豐富的鐵質，可以促進血液循環。

韭菜

韭菜屬於辛香料食材，能幫助血液循環。因此不止怕冷的人士，也推薦患有心血管疾病、高血壓者可以適度食用。

老薑

老薑含有豐富的「薑烯酚」，是能令身體暖和的營養素。

大蒜

大蒜素有助血液循環、增加代謝，建議將大蒜壓碎後等待15分鐘再食用。平時也可以將大蒜融入料理中，如蒜頭雞湯、蒜頭炒菜等等。

熱紅茶

茶黃素能促進能量代謝、維持體溫，而且曾有研究，當喝完熱紅茶時，體溫下降速度比較慢，換言之，就是能維持比較長的體溫。

■黑朱古力



■薑黃

**肉桂**

肉桂含「肉桂醛」，有助身體產熱、提高體溫。有喝咖啡習慣者可於熱Latte或Cappuccino中加入適量肉桂粉，幫助暖身。

辣椒

「辣椒素」是辣椒的辣味來源，辣度越高越能感到身體發熱。辣椒素也有助促進血液循環，若較為怕冷的可以適度吃辣幫助排汗。不過，腸胃較為敏感者建議避免空腹吃辣。



■肉桂

■辣椒

天文台昨日錄得最低氣溫17.5度，再次打破今年入秋以來最低紀錄。天氣漸冷，市民要保暖，除了穿厚外套外，也可以從食物方面入手。生活中有不少食物可以幫助產熱，其中9種食物不僅容易取得，更能促進血液循環、提高身體代謝力。本文分享有哪些食完之後如「自帶暖爐」的爆汗系食物，以及身體哪個部位最怕冷，以便對症下藥，帮助大家輕鬆保暖。

爆汗食物產熱 食完即變暖爐

冷不得6個部位

每當氣溫驟降，就會有不少人生病，有句話說「百病起於寒」，中醫認為「寒涼是萬病之源」，許多大大小小的毛病都跟體溫脫不了關係。而且人體有6個部位最冷不得，因為這6個部位主控着身體的機能運作，如果受寒了就容易生病，以下帶你來了解。

頸部

因為頸部的血液循環較快，且有風池穴、風門穴和風府穴，這些穴道是寒邪最易入侵的地方，所以脖子要保暖。

建議：可用圍巾或是脖圍，來擋住風寒。

肩膀

肩膀如果受寒就會容易產生痠痛。

建議：睡覺時用被子蓋住肩膀，讓肩膀維持溫暖。

背部

背部主身體的陽氣，負責將陽氣輸送到身體的各個部位。如果受寒，肺部就容易虛弱，引發咳嗽等疾病。女性的話還可能會使月經失調，導致經痛、腰痛發生。

建議：可以搭件披風，或穿背心，以加強背部保暖。

肚臍

肚臍受寒時，會容易產生腸胃問題，像是腹瀉的狀況發生。

建議：外出時穿好衣服，不要讓肚臍吹到風。睡覺時要蓋好被子，別讓肚臍受涼。

膝蓋

膝蓋如果受寒，會變得僵硬痠痛。尤其是女生穿裙子露出膝蓋，就容易受寒。

建議：隨時以衣物及氈子保暖。

腳底

因為腳底離心臟最遠，是人體循環的最末端，保溫性較差。而且腳底也有許多穴位，一旦受寒就很容易導致血液循環不良。

建議：睡覺時可穿上保暖厚襪，或是睡前用熱水泡腳。

**感冒迷思 我講你知**

天氣轉涼，最容易感冒，雖然大家都對「感冒」這兩個字不陌生，但仍有不少人對感冒有着錯誤的認知。

食感冒藥，感冒才會好？

感冒藥只是症狀緩解藥品，能舒緩發燒、頭痛、喉嚨痛、流鼻水、咳嗽等症狀，但並不能加速痊癒。真正能讓感冒快快好的關鍵，是充足休息與均衡飲食，提升身

體免疫力對抗病毒。

補充維他命C可以快快好？

維他命C對於免疫扮演重要角色，補充維他命C的確對免疫有加分；但目前「缺乏」研究證實縮短感冒時間。甚至有研究顯示，感冒時補充維他命C無法縮短感冒時間；但若每天補充，確實能減少感冒時間；所以重點在於「每天補充、預防缺乏」，維持身體免疫功能即可。

感冒要吃抗生素？

一般感冒與流感都是病毒引起，抗生素無法殺死病毒，也無法緩解感冒症狀；所以感冒通常不需要抗生素，除非經醫生判斷併發細菌感染，否則千萬不要亂食抗生素。