

## ■春节健康之饮食篇

## 健康饮食 快乐过年

## 饮食守则

## 控制食物酸碱平衡

春节走亲访友,餐桌上自然少不了鸡鸭鱼肉蛋,几天下来人体就会感觉不舒服。河南省营养学会常务理事陈永春指出,这是由于人体摄入过多的酸性食物所致。

陈永春说,富含高蛋白、高脂肪的鸡鸭鹅等动物性食物,胆固醇含量较高的螃蟹、鳗鱼、虾等海鲜以及烟酒等都是酸性食物,摄取过多人体呈酸性体质,容易疲劳。因此,春节期间不要过量食用,另外可多吃碱性食品加以调节。如番茄、黄瓜、萝卜等蔬菜,苹果、香蕉、桃子、葡萄等水果,豆及豆制品、牛奶、菌类、茶叶、咖啡等,都是富含钠、钙、镁、钾的碱性食物。

## 老人小孩

## 饮食清淡有规律

过年饮食结构的调整、作息时间的不规律等,容易诱发老年人的慢性疾病。陈永春建议老年人饮食应以清淡柔和为主,少食煎炒类食物。

“春节是孩子们的欢乐时光,面对美味佳肴,孩子们是没有自制力的。”陈永春说,由于孩子们的发育尚未完善,容易造成消化不良,肠胃功能的紊乱,出现一些疾病。所以家长应让孩子餐次固定、时间固定,一天3次较为合适,避免进食

过量的零食而影响正餐。如果中餐吃得较油腻,晚餐就改为清淡。如果中餐吃肉多,晚餐就吃些粥类、汤类,还要多喝水,多吃水果。家长要留心观察孩子的大小便,及时掌握孩子的身体情况,孩子消化不良可吃些肥儿丸、山楂片之类助消化药。

## 爱美女性

## 减肥不夹第三筷

春节期间,许多女性往往抵挡不住餐桌上美食的诱惑,过完节突然发现自己长胖了。如何在享受美味的同时又能保持苗条身材呢?专家提议:一要严格控制菜量,再诱人的美食也不夹第三筷。二要尽量优先进食蒸、煮、凉拌等少油的食物,少吃勾芡、糖醋、含油多的食物,烤肉、禽类去皮后再吃。三要多吃蔬菜,如果青菜含油较多,可先用汤水去油。每天早起可空腹喝蜂蜜水清理肠胃,这也利于减肥。

## 豪饮男士

## 喝酒注意十件事

中国酒文化源远流长,承载了很多中华文化的精髓和民风民俗。但是,随着社会发展与演变,一些不好的饮酒习惯和习俗已被广为诟病,甚至成为社会舆论争论的焦点。世界卫生组织的数据表明,至少有60种疾病与过量饮酒有关,中国每年有11万多人因过量饮酒导致



□晚报记者 詹莉莉

度过一个健康、祥和、平安的春节,是我们每个人的心愿。当我们为长假几天里能够尽情吃喝玩乐而充满期待的时候,是否为身体健康考虑过呢?那么,在春节期间应该注意哪些问题呢?如何才能过一个健康的春节呢?

酒精中毒死亡。“适量饮酒,有益健康;过量饮酒,危害健康”的观点已经被人们接受,中国保健协会、中华医学会、劲牌有限公司、新浪网等日前曾共同发起“健康饮酒中国行”主题公益活动,旨在为民众提供健康饮酒科普支持,使每个饮酒者都能知道自身饮酒状况,找到最适合自己的饮酒方法。

陈永春建议男士,喝酒时要注意十件事:喝前先喝一杯牛奶,或吃几片面包。估计饮多时,提前服用Vb,以保护肝脏。喝白酒时,要多喝

白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外。喝啤酒时,要勤上厕所。喝烈酒时最好加冰块。喝酒不宜过快过猛,应当慢喝。喝酒时多吃下列食品,猪肝等动物肝脏,可提高机体对乙醇的解毒能力;绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。注意两不喝:疲倦时不喝,吃药后不喝,特别是在服过安眠药、镇静剂、感冒药之后。同时喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

[健康快递]

## 贴肚脐能轻松告别胆病

胆结石、胆囊炎是两种主要的胆病,从胆结石的成分来看,它并非是纯粹的石头,而是细小的胆固醇或胆色素颗粒粘起来的块状物,有韧性、不易破碎,但在一定条件下可以溶解。

根据调查显示:每年约有数万人因各种并发症失去宝贵生命。医学专家提醒:部分胆结石患者虽无症状,但因结石长期刺激胆囊壁易诱发胆囊癌,因此,胆病一定要早治疗,

以免诱发其他病变。

现代医学研究表明:肚脐处皮肤最薄,血管丰富,外用药物较易吸收,鹤寿中清贴秉承中医脐疗理论,药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位,快速消除炎症,将结石逐层溶解,随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销近三年,它不仅让病人避免了手术的痛苦,而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线:61372912

## 中泰脑科引进电子保姆

近日,中泰脑科医院正式开通“一键通电子保姆”——社区医疗服务网络管理系统,病人在需要医疗服务时,只需按一下遥控器,电话就能直接接入医院网络中心,由医院提供各种服务,其主要有以下五功能:

**家庭病房管理** 病人需要医疗服务时,按下遥控器,电话就能直接接入医院网络中心,中心系统会自动调出病人详细资料,病人还可直接与相关科室医生通话,需要上门服务的,医院可派医护人员上门服务。

**病源信息管理** 该系统可将病人所有病源信息进行统一数字化管理,使医院对病人资料了如指掌。

**自动接收病人呼救** 当病人一旦突发病情需要向

医院报警求救时,按遥控器,求救信号直接接入医院网络系统,急救中心的微机管理系统自动报警,同时发出闪光提示值班人员,并在GIS电子地图上显示病人位置、姓名、地址等。整个过程不超过15分钟完成,打电话速度更快、更准确。

**专家咨询** 当病人需要咨询时,无论咨询内容,只需拨打同一个电话,网络中心根据咨询类别通过系统直接接通相关科室专家进行通话。

**定期回访** 系统对病人信息资料数据库进行实时扫描,自动提醒工作人员对病人进行电话回访,了解病人康复情况,及时给予指导或提醒病人复诊等人性化服务。

晚报记者 詹莉莉 李贯丽

[蜂产品专栏]

## 鲜王浆与健脑益智

大脑重量仅占体重的2.5%,供血量却占人体的14%。人的空腹血糖正常值为80~120毫克,若不能迅速补充血糖,将相继出现疲劳,进而衰竭、头痛、虚弱,并伴发心悸、恶心甚至呕吐。若摄取的营养充足,血糖量保持或超过正常水平,你会感到充满活力和自信,思维敏捷而清晰,情绪将处于最佳状态。学生在复习功课和考试期间,坚持清晨空腹服用10~15克“活性鲜王浆”加20~30克枣花蜂蜜,再配以有鸡蛋、牛奶和瘦肉的高蛋白

早餐,餐后血糖会缓慢上升到120毫克,并能在6小时内维持此水平。

鲜王浆含多种维生素,尤其是B族维生素含量高达30多毫克/100克,鲜王浆,B族维生素是大脑的重要营养物质,它能够保证高级思维活动的正常进行。王浆中的维生素B,全部是磷酸和核酸等结合的活性型,所以有显著的速效性。许多青少年、中年,甚至老年人服用活性鲜王浆后,提高思维能力,增强记忆能力的已屡见不鲜,这是很有道理的。

崔长生



## 春节健康菜单

## 除夕晚餐

**冷盘:**蜜汁红枣、葱油海蜇头、卤水鹅掌、蒜泥黄瓜。

**热菜:**羊肉煲、干烧明虾、酱爆牛蛙、西芹白果、奶汤茼蒿、韭黄虾肉水饺(点心)、火腿炖乳鸽(汤)。

## 年初一

**早餐:**桂圆水泡蛋、酒酿桂花汤圆、牛奶、白菜肉丝春卷。

## 中餐

**冷盘:**百合南瓜、糟凤爪、麻辣海带节、盐水鸭。

**热菜:**葱姜炒青蟹、酱烧鱼块、水煮牛肉、葱油荷兰豆、蒜泥橄榄菜、八宝饭(点心)、姜母炖老鸭(汤)。

## 晚餐

**冷盘:**桂花糯藕、葱油牛百叶、酸辣白菜、腊鸡腿。

**热菜:**竹香银雪鱼、白灼草虾、辣香小肉煲(兔

肉)、酒香豆苗、蚝油生菜、鲜肉小笼包(点心)、洋参园鱼汤(即甲鱼)。

**饮品:**加饭酒、红葡萄酒、茶水、西瓜汁、西红柿汁。专家点评

这是时尚性与科学性的融合,各餐均荤素搭配,均有充足的蛋白质,并有甜味菜肴和点心来补充碳水化合物,还有补充碘类的海产品。可以说,各种维生素、矿物

质、微量元素均充足。

过去的菜谱,对营养不足关注较多,而对营养过剩认识却不足,认为营养越多越好。其实,春节一日三餐的营养成分仍应和往常一样。春节期间活动比平时相对少一些,吃得更应清淡少油,不宜喝过浓过鲜的汤类。早、中、晚主要营养成分如蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例应是30%、40%、30%为宜。 肖肖