

# 欢欢喜喜过大年

2020年1月22日 星期三 编辑:康迪 美编:宋笑娟 校对:姜军

## 春节饮食攻略:吃好比好吃更重要

春节就要到了,又到了千家万户合家团聚的日子,亲朋好友团聚,免不了又要大鱼大肉,俗话说,“每逢佳节胖三斤”,饮食不当,不仅是胖,还会影响健康,健康出问题了,那么节日的快乐就会蒙上一层阴影。因此,为了我们自己,也为了家人的健康快乐,节日期间饮食一定要合理,才能度过一个快乐祥和的春节。



### 营养烹调

少油和少盐是合理烹调的要素之一,日常生活中应该掌握油和盐的用量。北方人的饮食本来就“口重”,节日期间副食吃多了,油盐的摄入量更多,而钾是钠的克星,它能排出人体内多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜、豆类等。摒弃传统的油炸、红烧、油焖,多水煮、蒸、汆、焯、溜、凉拌等清淡烹调。少选味精、鸡精和食盐,多选富营养的调味品,如葱姜蒜、柠檬汁、番茄汁、花椒、大料、肉桂、香叶、桂皮、茴香等。

### 食物多样

节假日要保持均衡营养、合理进餐。在备餐时要注意,每天的食物种类要包括粮谷类、蔬菜水果、肉蛋奶、大豆类,注意荤素搭配、粗细搭配。谷类、薯类、杂豆类平均每天3种以上,每周要5种以上;蔬菜、菌藻、水果类每天平均4种以上,每周10种以上;鱼、蛋、禽畜肉平均每天3种以上,每周5种以上;奶、大豆、坚果每天两种,每周5种以上。

### 食不过量

对许多居民来说,过年就是吃喝的代名词。在吃喝不愁的时代,体重的增加可是让人犯傻之事。还没有吃得尽兴,体重就呼呼上蹿了!所以,在过年期间,虽然不得不吃喝,但要控制总量,尽量做到食不过量,无论是哪种食物都要做到这一点。日常应酬时,当然要吃,但要尽量少,少吃一口、少喝一杯都是有利的;在不应酬之际,自己就要减少进食了,粗茶淡饭足矣,不需要再讲究,仍需要几菜几盘几汤。

### 喝酒有度

逢年过节,推杯换盏,是增进亲情和友情之路。酒逢知己千杯醉,在目前已不是健康之举。因为过度饮酒引起的高血压、脂肪肝、肥胖、脑卒

中,甚至是诸如酒驾、醉驾等危害社会安全的行为,都成为生命的杀手。中国居民膳食指南推荐,男性每日饮酒量不超过25g酒精,女性则为不超过15g酒精。高度数酒少选择,多选择干红、干白、果酒、黄酒等低度酒。如果喝酒,忌空腹喝酒,喝酒前喝点牛奶、吃点馒头等,喝酒过程中多喝白开水,禁喝碳酸饮料,多吃蔬菜、豆制品。各种预包装食品少选择,因其含糖量较高。可适量喝豆浆、山楂水、大麦茶或绿茶等,既可供给营养,又可调理胃肠道。

### 少吃零食

零食作为一日三餐之外的食物,可以补充机体所需的能量和营养素。应根据个人身体情况及正餐的摄入量选择适合个人的零食,并且也要有数量的控制。节日期间的三餐很容易热量超标,因此,多选择水果、蔬菜、酸牛奶和少量坚果作为零食食用,如每次100g水果、100g酸奶或15g果仁,以补充三餐的不足。需要提醒大家的是,坚果类食物是过年时尚的休闲食物,久吃不厌,然而坚果虽好,但能量也高,不宜多吃,1周内只能吃50~70g。

### 食品安全

食品的卫生是非常重要的,这是避免食物中毒的最重要一点。最好的饭菜是现做现吃,选择新鲜食品原料制作,马上食用不放置,特别注意的是:不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜千万别食用;冰箱里存放的食品取出后要彻底加热后食用;生吃的蔬菜一定要洗净;加工食品过程中一定坚持生熟分开。食物应合理储存,避免交叉感染。

最后提醒大家,每天饮食和运动要平衡,以保持健康体重。要坚持日常运动,每周至少进行5天中等强度活动,累计达到150分钟以上,最好每天6000步。

春节期间,准妈妈们很容易因为春节的特殊而打乱了食谱,过完一个春节胖上好几斤完全不是夸张。那么,准妈妈在春节期间该如何选择丰富、诱人的食物,如何安排运动呢?

## 春节期间,准妈妈该吃什么、怎么吃、吃多少

### 糯米类主食

春节期间,家里可能会有年糕、汤圆及各种色香味俱全的甜点,如此诱人的食物对于嘴馋的准妈妈来说是一种诱惑。准妈妈吃年糕,每次不宜多吃,以四指宽一指厚的分量为宜。因为年糕是糯米类食物,多吃不易消化,而且年糕低血糖生成指数较高,多吃容易导致准妈妈血糖升高。在吃了年糕之后,要注意减少米饭等主食的摄入,同时,在吃年糕等糯米类食物时,可搭配蔬菜瓜果以促进消化和降低血糖反应。其他的主食应当粗细搭配,如精致粉面类食物,最好搭配薯类、玉米、红米等。

### 蔬菜类

春节期间,所有的人蔬菜摄入量都相对平时会减少。准妈妈可以要求家人适当多准备些蔬菜,一般情况下,餐桌上的素菜比例不少于1/3。每人每天蔬菜不能少于6两,包括绿叶菜、根茎菜、瓜茄类等,相当于中等大小的饭碗一碗。

### 水果类

春节期间,家家户户都准备了水果来招待亲朋好友。但水果虽好,准妈妈也要适可而止。水果可以在餐前食用,也可以在两餐之间食用,尽量避免餐后即刻食用水果。每天水果的总量应当控制在500克以内,相当于两个中等大小苹果的量。因为水果并不是多多益善,准妈妈吃了太多水果,很容易导致血糖升高。

### 鱼禽肉蛋类

春节期间,最不缺的就是这一类食物了。鱼禽肉类食物含有较高的蛋白质和脂肪,蛋白质在体内不能储存,吃太多了的话,多余的蛋白质就会转变为脂肪囤积起来。因此,准妈妈每天最多能摄入半斤新鲜的鱼禽肉蛋类食物,相当于4个中等大小鸡蛋的量。过年了,家里的腊鱼腊肉应该都不少,这又该怎么

吃呢?

建议准妈妈先吃新鲜的蔬菜、水果,然后再吃腊鱼、腊肉。当然,腊鱼、腊肉也不能多吃,包括自制的腊鱼、腊肉。因为腌制食品盐分含量极高,而且本身也并不健康,吃腊鱼、腊肉是应个节气,对于准妈妈来说并没有什么好处。

### 奶、豆、坚果类

准妈妈在春节期间,奶量应当不少于平时,每天不少于250毫升。需要注意的是,奶饮料(如豆奶饮料、花生牛奶饮料等)不算入奶量中。

豆类及其制品可以和平时差不多。在春节期间,准妈妈可以在白天吃少量坚果,每天吃的量为半两左右,相当于两把瓜子。因为坚果大多数为油性坚果,春节期间家家户户都会准备坚果招待亲友,一个不小心嗑瓜子就容易吃过头,而吃得太多很容易导致脂肪摄入过多,导致血脂偏高。

### 油类

过年期间,油水一定是比平时更旺的。所以,准妈妈要注意将菜上面的油处理一下,比如用清汤或开水洗洗再吃。另外就是少喝油汤,比如鸡汤、鸭汤、骨头汤,最好去油以后再喝。去油的方法可以是炖前去皮去脂,也可以是炖好以后用汤匙舀去浮油。总之,准妈妈要少喝油汤,最好饭前喝汤,饭后不喝。

### 饮料类

如果有鲜榨的果汁喝,当然是最好的,但是其他的含糖饮料,准妈妈要少喝,最好不喝。甜饮料喝多了,体重容易额外增长,还怕喝出糖尿病。准妈妈在新年期间也不要喝红酒和米酒,因为凡是含有酒精的食物都能够通过胎盘被胎儿吸收。准妈妈可以将低脂牛奶、酸奶作为饮料,既营养也不影响气氛。当然如果可以,把白开水当做饮料也是很好滴。

### 油炸食物类

春节期间,有的菜少不了过油炸一道,自制的油炸食品还是可以吃的,因为自制油炸食品一般油脂过高温的次数不多,相对也比较卫生。但准妈妈也不能贪嘴,油炸食品热能很高,吃多了容易胖。

