

康

养

KANGGYANG

合理饮食 适度运动 科学养生



俗话说,“过了腊八就是年”。春节将至,亲人团聚,心情愉悦,在喜庆的日子里免不了大鱼大肉、海吃海喝。然而,糖尿病、心血管疾病、胃肠疾病、痛风等常见慢性病患者,不能想吃多少就吃多少,或者想吃什么就吃什么,否则会给胃肠带来不小的压力。郑州市第九人民医院心脏康复中心副主任医师郝晓慧指出:“一些油腻、高脂肪的食物非常不利于胃肠道消化,过多摄入导致不少慢性病患者因为吃喝不当而诱发病情加重或者急性发作而就医,使得欢乐年成为‘麻烦年’。”那么,春节期间的饮食如何兼顾营养、健康和美味呢?

做好这三点, 让你春节吃得好,还不胖

《中国居民膳食指南》对一般人群膳食第一条就提出了“食谷多样、谷物为主、粗细搭配”的原则。节假日亲朋好友聚会,市民在品尝美味一饱口福的同时,还要注意主食的摄入,尤其需要做到三化:简单化、量化、杂粮化。

“简单化即以大米和面食为主食,少吃零食。”河南省职业技能裁判、上元母婴营养培训师刘小红分析,所谓主食,主要是指粮食,包括米、面、杂粮、豆类、薯类等。然而在节日里,人们常常把主食范围扩大了,将饭后的点心如春卷、奶黄包、蛋黄酥、奶油蛋糕、烧卖、油条等当成主食。事实上,这类食物脂肪热量等较高,多吃对健康无益,还会导致体重增加。节日饮食中,菜肴已经非常丰盛,蛋白质不会缺乏,质量也不差,最需要的是以淀粉为主的米面食品,而非制作精细的点心。此外,节日期间人们还喜欢吃各种各样的零食,一些人甚至将零食当成主食,无疑是本末倒置。一般来说,在就餐前2至3小时就不要随意吃零食,以免影响正常的食欲。

春节餐桌上菜肴丰盛,每样吃几口就饱了,往往吃不下主食。谈及量化,刘小红强调说:“荤菜吃得太多,容易引起肥胖及相关并发症。我们应该注重科学的饮食结构,减少食物之中脂肪和胆固醇的摄取,多食用一些富含维生素C和膳食纤维的食物,多吃新鲜的水果和蔬菜,包括胡萝卜、菠菜、西红柿及橙子等。但很多人习惯用蔬菜或水果代替主食,这也是不科学的。因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等,其糖类含量并不高。”

杂粮化即多吃粗粮。粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯水平,延迟饭后葡萄糖吸收的时间,降低了患高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。刘小红指出:“稻米和小麦在加工过程中,由于多是精加工,以致损失了营养素,则需要通过其他食物来补偿。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中,都含有白米、白面中所缺乏的营养素,并含有较多的膳食纤维,对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。”

春节这样吃健康不长胖

喝酒前吃七分饱 蔬菜水果胜良药

喝酒前应先吃七分饱,喝点牛奶保护胃

酒桌上有句顺口溜:“宁可胃上烂个洞,不让感情裂条缝。感情深,一口闷;感情浅,舔一舔。”可以说,在酒局上,为了尽兴,人们想尽了办法。

中国有句老话,“无酒不成席”。春节,不仅是家人团聚的时间,也是探访亲友的时间,宴席上的酒更是主角。但事实上,每个人的酒量有大小,身体承受能力也不一样,所以,请在觥筹交错之间需要牢记:不伤害别人,也不伤害自己。

“虽说喝酒有害健康,但聚会难免喝酒。喝酒摄入的乙醇90%以上都需要肝脏分解代谢,肝脏的‘工作压力’很大,长期大量喝酒会增加肝脏病变的风险。”郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇指出,“如果实在要喝那就控制好量。新版《中国居民膳食指南》建议无论男性还是女性每天的酒精摄入量最好控制在15克以内,大约相当于450毫升啤酒、150毫升葡萄酒、50毫升白酒、30毫升高度白酒的量。”

“喝酒之前,吃饭只能吃七分饱,且不可大量饮水,这是为了留下肚子好喝酒。”戚亚奇提醒说,“喝酒之前半小时喝瓶牛奶,最好是纯奶或者含糖的。因为喝酒前喝牛奶,牛奶会在胃里形成一层薄膜,可以起到保护胃的作用;喝酒时切记不能饮用冰水、柠檬水等刺激性



水果伴君侧 蔬菜胜良药

的饮料,不然前面的牛奶就白喝了。”

“酒是酸性的东西,所以喝酒前可以先吃些碱性的东西,如:豆腐、牛奶、芹菜、土豆、竹笋、香菇、胡萝卜、海带、绿豆、香蕉、西瓜、草莓以及大部分的蔬菜和水果,这样不容易喝醉。”戚亚奇还提醒说,“通常人都是先喝酒再吃饭,这样更容易喝醉。更好的做法是先吃饭再喝酒,也可以在喝酒之前多吃点菜。”

戚亚奇特别指出:“现在生活条件好了,酒类也多样,但千万别把啤酒、白酒、葡萄酒等和碳酸饮料一起喝,否则会醉酒更快。饮酒后一定要多喝水,能加快酒精的代谢,降低对身体的伤害。”

家庭餐桌上越来越丰盛,到了春节更是顿顿离不开鱼肉荤腥。然而,人们却常感觉到疲劳倦怠、胃肠胀气。其实,多吃一些蔬菜可以解除这些身体危机。新鲜蔬菜是碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,而且能够中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。

“春节期间物资丰富,蔬菜种类也很多,每一种都有不同的去油腻、助消化的作用,所以,应尽可能吃全面一点。”长期从事健康管理咨询工作的鲜秀琼介绍,“新鲜蔬菜中含有大量人体所需的维生素、膳食纤维、矿物质等,这些物质能够缓解油腻,促进消化吸收,维持人体代谢正常。”

“春节里享受美味时不能忽略水果。它能够调节改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康。”鲜秀琼说,“苹果富含多种维生素及矿物质,具有生津止渴、补脑助血、安眠养神功效,可治疗慢性腹泻、减肥等;梨富含糖分、维生素、矿物质及果胶等,性寒凉,具有降压化痰、润燥和津的功效,咳嗽、痰多的老年人更应多吃。”

郝晓慧指出,春节期间,一般人家里都准备了各种各样的糖果、瓜子、花生等小食品,人们常常吃掉平时的好几倍甚至是十几倍的瓜子糖果。而瓜子糖果中的糖分和香料尽管可以让食物更加可口,但过多食用,就容易让人嘴干舌苦、情绪激动,甚至出现莫名其妙的愤怒。所以,瓜子、糖果莫多吃。

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌/文 马健/图

