



春节聚餐，吃出健康才快乐！



春节期间家家户户团聚、走亲访友，节日食品丰富饮食少不了大鱼大肉，不利于食物的消化，往往引起疾病。那么春节饮食要注意哪些呢？

春节饮食注意三餐饮食有规律。春节长假很多人为了睡懒觉，不吃早餐，中饭马虎对待，而晚餐大吃一顿，半夜再来餐夜宵，这种不规律饮食打乱了胃肠道的正常的生理节奏，使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日和节假日过后，常出现消化不良、身心疲惫，饮食不规律是“罪魁祸首”。

还有，春节聚餐常常丰盛至极，丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛，易暴饮暴食。如果突然吃得太饱，或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎，或溃疡等的发生。因此，最好的办法就是自我节制，适量饮食。

春节饮食注意荤素杂粮等搭配好。节日期间餐桌上往往以荤菜为主，肉类和油炸食品过多，蛋白质和脂肪自然摄入较多，加上身体的活动量减少，容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病，因此春节期间要注意平衡膳食，尽量多吃一些比平时更清淡的食物，以减少脂肪的堆积。

另外，也应特别注意避免只吃菜肴而不吃五谷杂粮。蔬菜中的纤维素可解油腻，维持胃肠道的正常蠕动，预防便秘，因此饮食中要搭配足量的各色蔬菜。但要注意水果与蔬菜的消化时间和过程都不同，应分开食用，以避免相互之间干扰，影响营养物质的肠胃吸收。

春节饮食注意吃零食要节制。春节期间，常常会准备很多花生、瓜子、点心、糖果，或招待客人，或自己享用。看电视，聊聊天，不知不觉中吃掉很多。糖果、瓜子、花生等食

物的热量不低，尤其是属于核果类的瓜子、花生、腰果、核桃、杏仁，均属含多量油脂的高热量食物，千万别在看电视、聊天时吃这些东西，免得在不知不觉中吃了太多令人肥胖的热量。

春节饮食注意酒及饮料都要适量。在亲朋相聚气氛融洽的餐桌上，常常会遇到盛情难却的劝酒。但是我们一定要记得过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤，增加中风、急性胰腺炎等疾病发作的风险，也会影响思考判断的能力，引起意外事件。要控制饮酒量，以及切忌空腹喝酒。

而对于不喝酒的人喝饮料也有学问，饮料中往往有大量的糖分，有损牙齿健康。其中碳酸饮料主要成分为二氧化碳，一下子喝太多，释放出的二氧化碳容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱。节假日饮料要适量，最好选择奶类制品、茶饮或蔬果汁。相比饮料和酒而言，白开水是最好的饮料，因此适时以水代酒，利己又利人。

春节饮食注意品种切忌猎奇。春节期间放长假，许多消费者绞尽脑汁去吃一些平时不经常吃的东西，以求换换口味，尤其以一些野味为多。如吃一些猪肉、鼠肉、蛇肉等等。专家指出，换口味并不是不可以，但还要以安全为前提，因为这些野味不是常见的肉类食物，其品质不在有关机构的检测范围之内，携带了哪些疾病、寄生虫等等消费者都不得而知，安全隐患非常大。因此专家提醒您不要盲目猎奇，贪食野味。

春节饮食注意餐具选用莫忘安全。餐具的材料是食品安全的一大隐患。家庭主妇在居家生活中要对餐具材料本身具有的毒副作用有所了解。一般说来，陶瓷制品在餐具中毒性最小，但如果色彩非常鲜艳或带有彩饰可能含铅量过高；铝制餐具无毒，但长期使用

有可能导致老年痴呆；铁制餐具毒性不大，但切忌使用生锈的铁制餐具；不锈钢餐具具有微毒性，其中含有的镍、铬对人体有害；购买塑料餐具应尽可能选择没有图饰或图案较少的产品。

春节饮食注意烹制食物要既熟又透。生吃是现在流行的一种饮食习惯，我国传统饮食中也有生吃食物的习俗，但以生吃新鲜蔬菜为主，而生吃肉类是从西方传入我国的。但以肉类为例，如果烹调温度达不到100摄氏度，就不能杀死肉类食物上的寄生虫和病菌。此外，食品加热不透，寄生虫也能存活。

如人们吃涮火锅、海鲜、烧烤等，最容易使食物处于半生不熟的状态，这时寄生虫卵最为活跃，食用后被感染的几率很高。烹制不熟的扁豆、加热不透的豆浆都有毒素存在，

食用后会中毒。因此消费者不要盲目追求生食的饮食方式。

春节饮食注意老年儿童等健康安全。在欢庆佳节时，应该特别注意一些特殊人群的饮食安全。老人的饮食应多留意。由于他们的咀嚼及消化能力较弱，如果吃得不舒服，就可能患病，因此应选择较软或已切碎的食物，以帮助进食及消化。另外，节日食品丰富，孩子们饮食会无节制，尤其是吃很多小零食，而许多儿童的零食中会添加非食品级的色素、香味剂、防腐剂、保脆剂、发泡剂、护色剂等，这些都是不安全的因素。以及，病人的免疫力、抵抗力低下，对食物的选择更为挑剔，正常人食用可能没有问题的食物，而病人吃起来也许就会出问题。

据新华社电



春节期间吃出健康的应对之策

春节期间，美酒美食是永远不变的主题。如今物质丰富，对于食物的需求不再是只求吃饱，而是应该追求吃得营养，喝得健康。为此，在选择食物时，应该选择那些营养密度高的食物，尽量回避营养密度低的食物，进食时控制摄入量，适量进食是保证健康饮食的基础。

酒类

俗话说“无酒不欢”，饮酒成为一种情感沟

通的方式，也是一种消遣方式。但这些都不能成为过量饮酒损害健康的理由。如要饮酒也需限量，最好饮用如啤酒、葡萄酒、黄酒等低度酒，忌空腹饮酒。“三高”人群，心血管疾病患者以及患消化道疾病者应忌酒。成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，成年女性不超过15g，相当于啤酒750ml(450ml)，或葡萄酒250ml(150ml)，或38度以上的白酒50g。

应对之策：

在饮酒之前先适量吃一些含高碳水化合物的食物，如白米饭、八宝粥、杂粮饭、蒸煮的红薯、土豆、玉米棒等。这些食物里的碳水化合物经代谢生成葡萄糖醛酸，在肝脏中可与酒精结合，以消除或减轻酒精的毒性。此乃缓兵之计，不可当做纵酒之借口。

饮料

不喜欢酒或不能饮酒者，饮料就成为宴席间的解渴和敬人之品。目前市售的饮料大多为糖大户，某些声称“无蔗糖”，仔细看成分表里却有葡萄糖浆、麦芽糊精之类的添加物，这些也是糖，对血糖、血脂均不利。《食品营养标签管理规范》规定，固体或液体食品中糖含量不高于5g/100g(ml)时，可声称“低糖”；糖含量不高于0.5g/100g(ml)时，可声称“无糖或不含糖”。所以，若很想喝饮料，就选择低糖或无糖的吧。

应对之策：

自制天然的果蔬汁，不加糖，连渣带汁一起喝，既好喝又保证了维生素、矿物质和膳食纤维的摄入，比起那些营养密度低的饮料，即使果蔬打浆后某些营养有所损失，其营养价值也比饮料好很多。不过果蔬打浆后氧化速度很快，可将食材在打浆之前先在沸水里加热一会儿，或在浆液里加入柠檬汁，或加入碾碎的VC片，都可以延缓果蔬果汁的氧化速度，现做

现喝，尽快喝完。用各种豆类，如黄豆、红豆、黑豆等打成豆浆，营养密度高，替代市售的饮料，也是非常不错的选择。

坚果

核桃、花生、葵瓜子、杏仁、松子、开心果、腰果等，这些坚果是年货大军里定不会缺少的一员，饭前饭后来点儿坚果，美味又解馋。坚果含丰富的不饱和脂肪酸、VE、VB1、VB2以及丰富的矿物质、微量元素，有润肠通便，美白润肤，预防心血管疾病等功效。但是，它们个头小，所含能量却不俗。100g瓜子的热量比100g大米饭的热量还多近40%。核桃、开心果、杏仁等的热量还高一些。

应对之策：

每天坚果的食用量为50g左右为宜。营养的摄取在于每天的细水长流，而不是一次性的过量食用。

像坚果这样小身材，大能量的食物还有不少，如饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、糖果等也是年货大军里的组成成员，它们均含有大量的糖和脂肪，包括饱和脂肪，甚至含有反式脂肪，不利健康，浅尝辄止即可，切不可贪食，为身体埋下隐患。

合理进食，适当运动，享受美食的同时也要关注自身健康，如此方能提高生活品质，活得舒心安乐。

据新华社电



春节期间，在这个合家团圆的日子里，聚餐成了必做的一件事，但是期间健康饮食为关键。那么春节聚餐吃饭如何吃才更健康呢？养成什么样的就餐习惯利于我们的身体健康？

