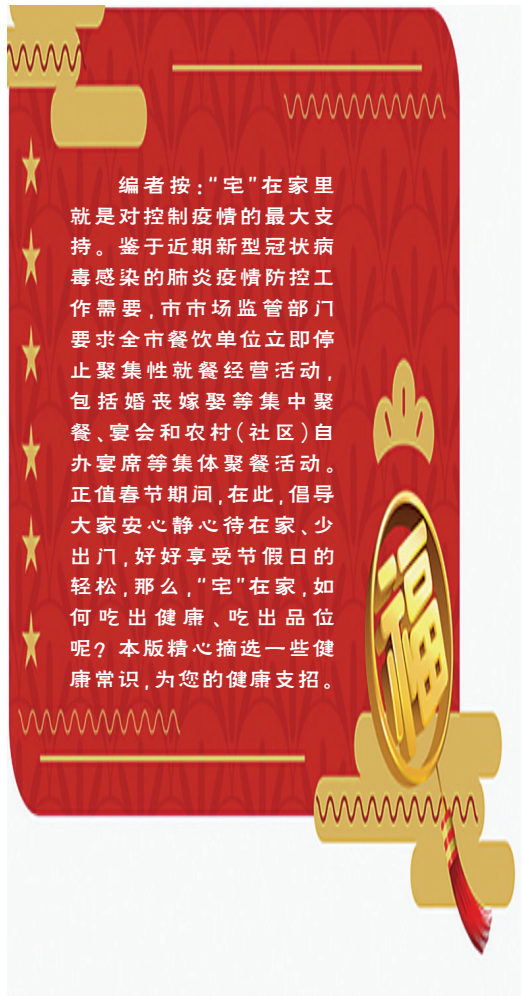




吕梁日报

4



“宅”在家 如何吃出营养吃出健康

本期主题

吃健康

当今时代,注重健康是人们的必然要求,营养健康的饮食是生活质量的重要指标。在欢乐祥和的春节之时,更应该用平衡的营养来保证一家人快乐的心情。

从文化上来说,春节期间的每顿饭都有讲究,是必不可少的春节文化元素,它是中国家庭凝聚力的体现,寓含着中华民族期盼富足、珍惜团圆的心理,也是民族凝聚力的一部分。然而,在生活日益富裕、饮食日益丰富、健康日益得到关注的今天,春节饭桌乃至整个春节期间的饮食健康问题便渐渐凸现出来,人们期待更具科学理性的节日餐饮。

如果对春节期间餐桌进行一番分析,不难总结出其中食物构成的基本规律,或者说是传统年夜饭的特点。

荤食过多,素食较少。通常的比例是七八个荤菜配两三个素菜。特别是在一些北方地区,按照传统,蔬菜难得登上年夜饭的席面。这种情况造成的结果是膳食纤维严重不足,而脂肪、蛋白质则严重超标。

煎炸烹炒,油脂过剩。春节期间煎炸食品的比例较高,菜肴烹调时放的油也比平日多。北方传统上要在春节期间吃煎炸面食作为零食,南方也经常做些炸年糕、炸鱼、炸丸子、炸鸡之类的食品。不论是红烧还是软炸,脆皮还是干煸,水煮鱼还是香酥鸡,菜肴的烹调中总要加放大量油脂,肉类煲成的汤和火锅当中也总是浮着一层油。结果自然是食物能量过高,几乎不可避免地造成高脂肪、高热量摄入的结局。

口味浓重,盐分过多。春节期间,掌厨人总是使出浑身解数,力图在口味上拔得头筹,吸引家人和食客,因此不会吝惜使用各种调味品,使菜肴味道浓重。酱油和盐的分量自不必说,没有味精鸡精便没有爱不释口的鲜美,没有辣椒花椒便很难有痛快淋漓的快感。然而,这就同时意味着菜肴的钠含量过高,对控制血压极为不利;刺激性过强,对控制心血管疾病也不适宜;对肾病患者,过多的盐会加重病情。

菜肴过多,主食不淡。年夜饭几乎不吃普通的米饭、馒头、白粥一类主食,以菜肴和酒类为主,配以一些“花色主食”。所谓花色,无非就是在粮食当中放进油、

糖和盐一类成分而已。炒饭也好,八宝饭也好,麻团也好,饺子也好,炸春卷也好,概莫能外。如此,一日当中得到的盐分、油脂的数量,便比平时吃饭的时候要多得多了。

品种偏颇,粗粮不足。节日主食多以精细食物为主,虽然花样百出,做成饭、粥、糕、饼、米粉、面条、饺子和各种点心小食,细究原料无非是精白米、糯米、精白面这么老三样,这些细粮往往在加工过程中流失了很多维生素B。至于各种粗粮,薯类、豆类等,则很少有机会登上年夜饭的餐桌。

暴饮暴食,肠胃超负。春节总是最热闹的时候,游子归来,一家人吃饭,难免会你夹一筷,我添一勺,再加上菜肴丰盛,味道鲜美,想要控制到八成饱都难。蛋白质和脂肪的消化速度较慢,连接吃上几餐之后,难免会让肠胃超负荷运转。

饮料多甜,零食高脂。节日餐桌饮料多为甜饮料,如可乐等充气饮料,清爽果味饮料,或者其他甜味饮料,茶水之类无热量健康饮料反而渐渐被人们排斥在年夜饭餐桌之外。零食则是煎炸食品、高脂高糖的糕点,或者花生瓜子之类富含油脂的食品。而高糖、高脂饮食是导致心血管病、糖尿病的重要因素。

斗酒劝酒,饮酒过量。所谓“酒逢知己千杯少”,春节期间人们有理由开怀畅饮,最容易饮酒过量。酒精本身含有热量,而且是一种有机溶剂和有毒物质,大量饮酒时对人体肠胃黏膜和肝脏解毒功能是一种严峻考验。

期盼团圆,向往美食是人类的天然性,年夜饭的民族传统也不能丢。然而,年夜饭餐桌上吃什么,平日饮食如何与营养科学接轨,确实需要每个家庭的更多关注。针对存在的问题,专家为掌厨人支招:

引入更多的新鲜蔬菜。正常饮食情况下,蔬菜和荤菜的比例应当为2:1,年夜饭也最好能达到1:1的水平。不妨选取各种鲜美菇类、藻类和新品种蔬菜作为春节美食的一部分,既能满足口味多样化的需求,也有益酸碱平衡。

把粗粮豆类做成美食。节日主食不妨换成用粗粮和豆类制作的各类点心小食,如芝麻紫米粥、桂花红豆粥、八宝粥、豌豆糕、豆面糕、绿豆面条、糯玉米、牛奶

鸡蛋豆粉小窝头等。它们可以提供更多的膳食纤维,还能延缓血糖的上升,减少脂肪的吸收。需要注意的是,这些食品当中不要加入过多的油脂和盐分。

用薯类、瓜类和水果充当点心。烤红薯、蒸南瓜、椰浆芋头、炼奶山药、清水荸荠等,都是很好的节日小吃。只要下点功夫,就可以把它们变成让人食指大动的美食。用水果来代替传统的花生瓜子一类燥热食品,不仅能降低发胖的危险,还能在寒冷干燥的冬天起到润爽的作用。

优先选择清爽的烹调方法。煎炸烹炒食品已经过时,不应成为年夜饭的惟一口味。不妨在少数浓味菜肴之外,配合以更多的蒸、烤、凉拌、清炖等菜肴,减少烹调中的油脂数量,做一些辣味咸味较淡、色泽清爽宜人的菜肴,也更能保持食物本身的营养和风味。

用无糖饮料作节日饮品。选择优质茶、玫瑰、茉莉、桂花等泡水,或者用八宝健身原料冲茶,都是不错的节日选择。对于喜爱时尚的年轻人来说,不妨选择多种口味的加香袋泡茶,如薄荷茶、柠檬茶等,它们味道清新,热量低,而且有益健康。

把奶类食品请上节日餐桌。我国居民日常容易缺乏的营养素是钙、维生素A和维生素B2,而这些营养素正好是奶类食品所富含的成分。在减少甜饮料的情况下,如果用果料酸奶作为零食,用酸奶拌水果块作为甜食,用咖啡加奶作为饮料,则可以改善营养平衡,对于老人和孩子的健康更有好处。特别是酸奶,还有改善胃肠功能和提高免疫力的作用。

控制食量,合理饮酒。既然饮食已经极大丰富,不如把重心放在食物的质量而不是数量上;既然注重团圆亲情,不如把重心放在谈心交流上而不是斗酒劝酒上。

注重健康是小康社会居民的必然要求,而营养健康的饮食是生活质量的重要指标。在欢乐祥和的春节之时,更要平衡的营养来保证家人快乐的心情,让古老的民族传统在新时代焕发健康的活力。为增加节日气氛,饮酒助兴,也在所难免,但应改变饮烈性白酒的习惯,改饮少量红酒,如干红、葡萄酒等。

摘自《人民网》

