

春节饮食

会吃会喝才健康

春节作为我国最隆重喜庆的传统节日,亲人团聚,走亲访友,互相宴请成为必不可少的活动。随着生活水平的提高,春节期间饮食的档次也越来越高。多肉、多油、多辛辣已成为节日餐桌上的三大特点,荤菜的种类花色繁多,素菜的比例屈指可数,加上频繁的举杯畅饮,常常容易出现身体不适或体重剧增,那么,我们在欢度春节的同时该如何更加合理地饮食呢?

清淡少油腻

过分「充足」的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少,人们又常睡个「懒觉」,几天假期又长几斤体重是常见的问题之一。因此最好能调整一下自己的饮食,应该比平时更清淡些,减少脂肪的堆积。



蔬菜胜良药

节日的餐桌菜肴丰盛,顿顿离不开鱼肉荤腥。然而,人们却常感觉疲劳倦怠,胃肠胀气。这时少沾些荤腥,多吃点蔬菜,便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,可解油腻,维持胃肠正常蠕动,预防便秘,而且能中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。



水果不可少

节日饮食杂乱,更容易使人上火、便秘,多吃些水果,既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效,还能调节改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康。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,否则水果中的大量酵素,会使蔬菜的纤维素腐烂,无法被肠胃吸收。



主食不可忘

春节期间,人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食,这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒物的生成,还为人提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时,应避免无限量地吃菜,将一部分胃口留给主食。



饮酒应限量

饮酒应限量,节假日饮酒也应该遵循这一原则。过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤,同时,饮酒的社会危害也非常突出:酒后开车造成的交通事故、治安事故等。



小心一些瓜子盐分多

瓜子是新年的零食之一,炒酱油瓜子、炒葵花籽等,盐分较多,热量也高,这里建议你以炒南瓜子取代,有益健康,可降低血压,但是也应适量吃。

注意食品卫生

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要坚持生熟分开。



按时就餐莫贪玩

新年的饮食还要注意的就是按时按点,不要因为玩和睡打乱正常的饮食规律,使胃肠不适应而造成消化功能的紊乱。每到节假日和节假日刚刚度过,都有一些人消化不良、身心疲惫,休假反而休出了毛病。其中有相当一部分人就是因为饮食不当造成的。



小心保存剩余菜肴

在存放剩菜时,不要将它置于铝制的盛器或锅内,因为铝的化学性质非常活跃,在空气中容易氧化,表面生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水,却能溶于酸性或碱性溶液中,盐也能破坏氧化铝,较咸的菜或汤类长期存放在铝制的盛器中,会产生化学变化,生成铝的化合物,对身体有不良影响。

