

健康过节

政教专刊部、专稿部联办
策划:闫广明 李雅萍
责编:冯海砚
校对:孟柯好

文/本报记者 王涛、刘少伟、罗丽、刘丽霞、张娟娟、李亚芝
图/本报记者 刘子璇

受访者:市市场监管局副局长郝继荣 选购优质正规食材

春节期间,亲朋好友的相聚自然离不开美食相伴,各类聚餐活动逐渐增多,食品消费也进入了旺季。如何才能让消费者在春节期间吃得安全,做到科学健康消费,记者进行了实地采访。

市市场监督管理局副局长郝继荣表示,“广大消费者要想吃得健康,食品采购应选择到证照齐全、管理规范、超市和农贸市场等场所采购,不要购买“三无”食品。购买散装食品时,要注意盛放食品容器的显著位置是否有食品名称、厂名厂址、生产日期等信息标注,必要时应询问食品保质期信息,切勿贪图便宜在无证食品摊点购买食品;购买肉类时,可通过看颜色、闻气味、捏质感、查证件“四步法”进行筛选;购买果蔬时,要注意产品的新鲜度,注意是否公示进货来源、产地等信息,坚决做到不采购、不接收、不食用野生动物,不购买未经检验检疫或来源不明的畜禽肉。”

郝继荣建议,在外就餐前,应注意查看餐厅环境是否整洁,尽量选择量化等级高、有“明厨亮灶”的餐厅。就餐时,尽量保证食物多样化,注意膳食平衡。如果就餐人员较多,应尽量缩短就餐时间,减少人员之间接触,或采取打包的方式,提倡使用公筷、公勺。就餐时需留意食品是否变质、有异物,不吃感官异常和未烧熟、煮透的菜肴,慎吃颜色鲜艳的腌肉肉类,慎重选择熟卤菜、凉菜、冷食。此外,节假日期间,消费者外出购买食品时务必佩戴好口罩,做好个人防护。若发现食品安全违法行为,可随时拨打“12315”热线进行投诉、举报。

“针对节日消费特点,我们对农村地区、城乡结合部、大中型商业超市、农贸市场等重点区域的商场超市、餐饮企业、集体用餐配送单位、食品批发零售主体、食品生产加工主体进行专项检查。”郝继荣表示。此外,加强“两节”期间食品安全专项检查,紧盯风险程度高、消费量大的“两节”重点品种、农产品和近年来抽检不合格较多的项目进行抽检。重点关注农药残留、重金属、添加剂等检验项目,加强对不合格样品超过3次以上的生产企业、超市、批发市场等重点单位的抽检,提升靶向抽检率和问题发现率。据统计,“两节”期间已抽样167批次,抽检样品全部由具有法定资质的检验机构进行检测,检测结果按规定及时通过官网向社会进行公示,努力为群众度过一个安全祥和的春节营造良好的环境。

受访者:市人民医院医生贺丹丹 节制饮食是前提

“根据我们历年急诊上的数据,春节期间,消化相关的疾病算不上最多,但占比也不小,好多都是跟节日里饮食有关。今年叠加了新冠疫情的影响,更加需要引起大家的重视。”1月16

日,在市人民医院消化内科,正在值班的贺丹丹告诉记者。

每年的新春佳节,都是阖家团聚、共话亲情的温馨时刻,也是齐聚一桌、举杯畅饮的聚会良机。但同时,也正因为过于沉浸在大快朵颐的快意中,老饕们容易引发各类消化问题。

“为了避免发生消化问题,我们要从源头上开始注意起来。选购食品时要注意质量,首先要看生产日期及保质期,观察色泽是否改变,有无异味。”贺丹丹说。

如何健康饮食,合理搭配营养,贺丹丹介绍,食物大致分为谷黍类、肉蛋类、水果类、蔬菜类。食物选择要避免过于油腻,以清淡饮食为主。每餐至少包括其中三类,饮食结构不能过于单一。食物制作过程中,要注意饮食卫生,蔬菜水果等可生吃的食物,一定要仔细清洗,肉蛋类的食物最好加工烹饪后再食用。切忌暴饮暴食,应该细嚼慢咽。暴饮暴食容易诱发一些严重疾病,比如胰腺炎、胆囊炎、肠梗阻等。尤其是本身有胆结石、胃病等基础疾病者以及老人儿童等特殊人群更需节制。比如糖尿病患者应坚持饮食控制,少吃甜食。心脑血管疾病患者避免过量进食,最好每餐七分饱。

“亲朋好友聚会,饮酒总是难免的。但切记不能贪杯,饮酒时一定不能空腹,应多吃蔬菜,多喝水,空腹饮酒对胃损伤大,还容易导致低血糖,多食蔬菜多喝水有利于酒精的转化代谢。”贺丹丹特别提醒。

新春家里,亲朋聚集,容易产生大量的剩饭剩菜,惯于勤俭节约的人家,大多选择下顿热一热再吃。对此,贺丹丹也强调,剩菜剩饭要注意保存,一般在5度以下,而且不能时间过长,最好避免多次重复加热食物,否则容易引起腹痛、呕吐等中毒症状。另外,烹饪后的绿叶菜存放过久会产生大量亚硝酸盐,过量食用也能给健康带来不利影响。

受访者:方山妇幼保健院医生刘丽平 少吃油腻多运动

孕妇作为一个特殊的群体,在春节期间,面对美食的诱惑以及外出走亲访友,有很多的注意事项,健康平安的度过春节是每一个家庭都格外重视的。为此,记者走访了方山妇幼保健院刘丽平医生解答“准妈妈”们关于“过年孕妇怎么健康的吃”的问题。

在方山县妇幼保健院妇产科,记者见到了刘医生,刘医生作为妇产科的医生已经29年了,每年过年都有很多的孕妇前来咨询她这个问题。刘医生告诉记者:“在过年的时候,孕妇可以结合自己身体的健康情况,适量的食用一些肉类、油炸食物等过年的美食,比如说红烧肉、红烧鱼、八宝饭、鸡汤、鱼汤、牛肉汤等滋补食材,适量

食用以后,可以很好的补充身体对营养物质的吸收利用,保证身体的代谢所需,同时还能够促进腹中胎儿的生长发育。其次,要合理的搭配自己的饮食结构,比如饮食要营养均衡、荤素搭配、粗细结合等,尽量平衡好自己的饮食习惯,保证身体摄取足够的营养物质,保证身体的代谢所需。还有,过年期间,很多家庭都会选择吃火锅。如果在吃火锅时,只是把鲜嫩的肉片放在汤中稍微一烫即进食,这种短暂的加热并不能杀死寄生在肉片内的寄生虫虫卵。幼虫可能通过消化道使人染病,因此孕妇不宜吃火锅,如果要吃也要把肉片涮得久一点再吃,以免染病。”

针对不同孕期的“准妈妈”,刘医生也给出了相应的建议和注意事项。孕早期的孕妇尽量不要去人多的地方,要注意作息,不要食用过于食用过量的油腻、辛辣、刺激、过甜、过咸、过酸等食物。孕晚期的孕妇在多休息的情况下,可以适当的加强运动,出现了胎动频率过快或消失时,尽快到医院就诊。

一位前来就诊的孕妇说出了她的疑惑,“常常听人们说,孕妇是‘一人吃两人的饭’,要多吃。”刘医生微笑着说:“这种说法是不对的,猛吃营养过高的食物,从营养学来说,是另一种营养不良!”

结束采访的时候,刘医生还特别叮嘱道,十月怀胎不容易,在这段特殊时期,孕妇要特别注意防护,保持良好的心态,迎接新生命的到来。

受访者:市中医院医生孙元培

科学饮食适度调理

春节期间怎么吃才健康呢?为此,记者走访了市中医院内科主治医师孙元培大夫,她发挥中医“未病先防,既病防变”的独特优势,为大家开出“良方”。

“过年时,大家喜欢吃大鱼大肉,肉类选择是很关键的。”孙元培大夫建议大家购买肉类时,优选脂肪含量低的鱼虾类,其次是禽类,最后是畜类,并且强调尽量选择瘦肉,因为瘦肉脂肪含量比较低。建议尽量减少猪、牛、羊肉等的摄入,有利于降低高血压、心血管疾病、结直肠癌等多种疾病的发病风险。在烹饪肉类的时候最好采用蒸、煮、炖的方式,少用炸、烤、煎的方式。不建议吃太多烟熏、火烤、腌制的肉类,因为这类食品不仅盐多,还含有一定的有害成分。

孙大夫称,大量进食肉类、海鲜、生冷类食物以及酒精、饮料,容易刺激胃黏膜,加重肠胃负担。对此,建议多吃些含维C较丰富的蔬菜水果,并注意营养搭配,比如根茎类与叶菜类进行搭配,不同颜色之间进行搭配,这样可以摄取多种微量元素和营养。但同时也注意部分水果含糖量较高,不能过量食用,尤其是高血压高血糖人群,更应该“浅尝辄止”。

春节期间,在与亲朋好友欢聚一堂时,大家围坐在一起,你一勺我一筷,好一幅其乐融融的热闹景象?然而,在这样不分你我的聚餐中,致病微生物就会通过“口水—餐具—食物—餐具”的途径传播给共进餐者,为幽门螺杆菌、乙肝病毒等的传播创造可能性。其中,筷子和勺子

就成为了致病微生物最常寄居的中转餐具。为此,孙大夫建议大家尽量使用公筷和公勺。

另外,带着年年有余的美好祝愿,每年过年总是做很多菜肴,饭菜往往会从大年三十吃到初一,孙大夫提醒存放剩菜时,不要放在铝制的碗中,较咸的菜肴或汤类长期存放铝制的容器中,会产生化学变化,生成铝的化合物,对身体有不良影响,而且不要反复高温加热食物,这样会导致食物营养流失。

万一还是吃多了不消化怎么办?孙大夫给大家贴心的开了小妙方:用白萝卜、陈皮、山楂、炒麦芽煮水代茶饮,可以理气消胃消积,缓解胃胀、恶心不适等。还可以热敷腹部,顺时针按摩,也可以按揉位于肚脐正上方4寸处的中脘穴。

受访者:市疾控专家王彩平

外出聚集做好防护

春节期间,适逢防疫政策调整,群众返乡、出游增多,人员流动及聚集将明显增加,新冠病毒感染、流感等呼吸道传染病的传播风险明显升高,市疾控中心副主任、主任医师王彩平接受了记者专访,倡导市民坚持不解做好个人防护和健康管理,过一个平安祥和的春节。

每个人都是自己健康“第一责任人”,王彩平表示,首先要加强个人防护,无论是否感染,广大居民应继续做好个人防护,科学佩戴口罩,保持社交距离,遵守咳嗽礼仪,不要随地吐痰,做到勤洗手、常通风、少聚集。已经被感染的阳性人员居家恢复期间,要经常保持房间通风,做好居家环境清洁和家庭消毒,采取分餐制,落实非必要不出门。其次要注意防寒保暖。春节期间正值寒冬,居民应及时添加衣物,注意防寒保暖,加强个人防护,预防流感的发生。冬季又是心脑血管的高发季,有心脑血管疾病者,请准备好急救药物,出现身体不适尽快就医。再次是要注意健康监测,做自己的健康管理师,自行监测健康状况。出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状的人员要履行个人防护责任,未排除感染风险前避免乘坐公共交通工具,不前往人群聚集场所。倡导居家的新冠病毒感染者非必要不外出,规范做好自我健康管理。

王彩平提醒,广大居民要健康理性出行,减少聚集性活动。65岁以上老年人、严重基础病患者等重症高风险人群尽量避免远行,确需外出的要提前做好规划,准备好充足的防护用品,规范佩戴口罩,勤洗手,保持合理社交距离。有返乡计划的人员,途中乘坐飞机、火车、地铁、公共汽车等交通工具时,要全程规范佩戴口罩,注意手卫生等个人防护。

随着疫情政策变化,不少居民开始盲目“囤药”,王彩平建议,要科学合理使用药物,理性购药,并在医生、药师指导下科学合理用药,确保用药安全。新冠感染后如未出现发热、咳嗽、鼻塞等症状者,无需药物治疗。居家治疗服药时,须按药品说明书服用,避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病,在病情稳定时,无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

“阳康”人群在饮食运动方面要注意什么,王

彩平提醒,对于“阳康”人群来说,人体的免疫系统刚刚经历完一场大战,这个时候人体需要的是劳逸结合,规律生活。“阳康”后恢复运动、工作应循序渐进,切忌剧烈运动,熬夜工作,应缓慢逐步恢复到以前的活动量、工作量。节日期间规律作息、合理膳食,保持情绪稳定和身心愉悦。

受访者:吕梁学院教师王晓红

良好饮食习惯是关键

“每逢佳节胖三斤”是人们对节日期间大吃大喝体重增长的生动描述,客观反映了许多人的真实情况。而遇到春节这样的重大节日,许多人何止胖三斤,三公斤都不止。春节期间到来,该如何健康饮食、健康运动,保持身材,保证健康呢,长期坚持减肥,坚持健康饮食习惯的王晓红给出了她的建议。

王晓红是吕梁学院的一名年轻老师,身高1米65,体重108斤。因为长期坚持减肥,对健康饮食也有了自己的心得。根据她的经验,保持身材的关键就是少吃多动。这看似简单的道理,许多人做不到,就是因为吃少了会饿,满足不了身体所需的能量。而王晓红的少吃,在她看来是要吃的精,吃的营养,吃的均衡。她的健康饮食方法就是“211”饮食法,即每餐吃2拳头大小的蔬菜,1拳头大小的蛋白质,1拳头大小的碳水。清淡饮食,少吃糖果,荤素搭配,规律饮食,不可暴饮暴食。在坚持健康饮食的同时,王晓红还坚持每天运动。主要方式就是在抖音等平台上,跟着运动主播锻炼至少1小时。

节日期间对丰盛的节日大餐,是否还能坚持做到“211”饮食法呢?王晓红说,春节期间,可能无法像平时那样很好地坚持膳食平衡,但切忌暴饮暴食。其实肥胖的根源还是吃的多,动的少。人体每天需要保证水分、蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等的摄入,过量或缺乏都会有损健康。春节期间,建议首先饭前多喝水。有情饮水饱,亲情、爱情、友情、同事情,在开启情意满满的饭局半小时前,先喝一大杯水,来个水饱。这样可以降低食欲。在吃饭时,也更容易有饱腹感。需要注意的是,我们是喝水饱,淡茶、柠檬水和黑咖啡都可以;但饮料和浓汤可不算水,里面有糖和脂肪,喝了会变胖的。其次,先吃蔬菜。如果你平时喜欢先吃主食再吃菜,调整饮食顺序也可以让你吃得少一些。先吃蔬菜,因为蔬菜含有较多的水分和膳食纤维,可以大大增加饱腹感,而且顺序靠前的食物总是容易吃的比较多,所以先吃能量较低的蔬菜。再吃富含蛋白质的食物,比如肉类、豆类和豆制品等。蛋白质是大分子物质,可以延缓胃的排空时间,也就是更抗饿。最后吃主食,这时已经有一定的饱腹感了,再吃主食也不容易过量,还有助于控制血糖。还要细嚼慢咽。有时,一群人聚餐,菜是上一盘光一盘,大家都吃得很快。然而,吃得慢才有助于控制食量。大脑对饱的感应大约需要20分钟。吃得太快的话,虽然吃饱了,但大脑还没反应过来,就会让我们继续吃。等大脑反应过来的时候,就不是吃饱而是吃撑了。

新春走基层