

健康饮食 欢度春节

编者按:春节期间,大多数家庭往往是鱼肉满桌、菜肴超量,冰箱中也堆满了各种剩菜。人们呈酒足饭饱的状态,胃肠常被美食弄得十分疲惫。急性肠胃炎、过敏、感冒等已成为节日假期里的多发病,严重时还会出现胰腺炎、中风、心肌梗死等疾病。春节如何健康饮食?本文从中医养生的角度带给您6条建议和营养食谱。

5大常见不健康饮食



1.三餐饱食、肉类超量

据《2016全球粮食政策报告》和2016年国家统计局的数据显示,我国人均每日肉类消费162克,但人均消费的蔬菜类仅为286克,低于《中国居民膳食指南(2016版)》(以下简称《指南》)所建议的300克—500克。其他各大类食物的摄入量也常高于《指南》建议,人们总体处于营养过剩的状况。特别是春节期间大鱼大肉的集中摄入,极易造成饱食三餐不停歇、肠胃不堪重负的情况。

2.饱餐之后再吃水果

传统的节日聚餐习惯是最后吃水果,各种媒体也宣传“节日饱餐后吃水果可以刮油排毒、消食解腻”。但此习惯对营养过剩者非常不利。一来水果中的有机酸会与其他食物中的矿物质结合,影响身体消化吸收;二来水果中的果胶有吸收水分、增加胃肠内食物湿润的作用,饭后吃水果会加重胃肠的负担;此外,饭后吃水果,对于血糖高的人群也很不利。

3.饮料助餐

“过度饮酒伤身”虽已被认可,但

酒的替代品——各种饮料的危害不容小觑,其中过多的糖分和添加剂对健康不利。春节期间天气寒冷,肾上腺素分泌增多,使肠道对葡萄糖的吸收加快,此时肝糖原输出增加,但肌肉对葡萄糖摄取却相对减少,因此,摄入过多含糖饮料,不仅会使血糖快速升高,而且易致肥胖。

4.过量食用坚果

坚果是春节期间必备的年货。近年来,坚果已变为健康零食的代名词,人们往往将其作为走亲访友的礼物和餐后的零食点心。坚果的营养价值很高,但因其油脂含量过高,过多食用对高血脂症、冠心病、动脉硬化、糖尿病等患者有害。

此外,很多坚果在炮制过程中使用食盐,多食也会增加盐的摄入,使人体血管张力增加,加重心脏负担,促使血压升高。



5.先喝酒再吃菜

春节聚餐:有些人往往以空腹饮酒、先干为敬为开始。空腹饮酒不但容易酒醉,更易引起胃病、低血糖,甚至增加休克的风险。如果饮酒过度,会对身体健康造成极大的损害。长期饮酒还会导致多发性神经炎、胃溃疡、胃炎、食道炎、肝硬化及呼吸中枢麻痹等疾病,进而引发其他疾病。

6条饮食建议

1.坚持七分饱 节中轻断食

《黄帝内经》说“饮食自倍,脾胃乃伤”,若饮食不节制,就会损伤脾胃的功能。中医养生提倡成人也要“三分饥和寒”。现代科学实验已经证实,最健康长寿的饮食方式是坚持“七分饱”。因此,在享受节日美食的同时要注意总量的控制,以七分饱为宜。

假期中若接连几餐都是饱食状态,则可选择改良版“辟谷”——轻断食,来进行自我调节。轻断食是在一天中挑选其中一餐不吃,其他两餐只吃平时的一半食量。有研究证实,轻断食能增加人体胰岛素的敏感性,改善脂肪代谢情况,减少血中游离脂肪酸在肝脏中的蓄积,是春节期间调节饱食状态的好方法。

2.坚果虽佳需控量

坚果是植物的果实精华,含有对人体有益的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质,适量食用对促进生长发育、增强体质、预防疾病有很好的作用。中医认为,油脂类坚果多有补肾强腰、润肠通便等功效,《指南》建议每日坚果的摄入量为25克。

3.喝酒适量气血和

《汉书·食货志》中说:“酒,百药之长。”明代李时珍特别指出:“酒,天之美禄也。少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴,痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火,此物损益兼行。”节日期间适量饮酒,可以调和气血、悦心情。哈佛大学的研究更对每日饮酒量给出了明确建

议:葡萄酒120毫升、白酒等烈酒37.5毫升、啤酒360毫升。

4.青菜豆腐保平安

《黄帝内经》说“膏粱之变,足生大疔”,民谚有“鱼生火肉生痰,青菜豆腐保平安”的说法。春节期间过食鱼虾肉等荤腥油腻会助湿生痰,更容易出现上火、便秘、过敏等身体不适症状。新鲜蔬菜可以解油腻、清热解毒,供给机体多种维生素和无机盐,维持胃肠正常蠕动,有效预防便秘。豆腐,味甘,性凉,具有益气和中、生津解毒的作用。春节期间应少吃大鱼大肉,多选择应季的新鲜蔬菜和豆制品食用。

5.以茶代酒保安康

唐代《本草拾遗》言:“茶,为百病之药。”茶在我国被誉为“国饮”。研究证实,茶叶含有与人体健康密切相关的生化成分,具有提神清心、清热解暑、消食化痰、解毒醒酒、生津止渴、降火明目等作用。早期的药茶如神曲茶、午时茶等,可用于治疗食积停滞、感冒咳嗽等症。春节期间,不妨多“以茶代酒”“以茶代饮”。

6.清淡减盐不可忘

清代《养小录》所说的“专工滋味,不审利害”,也符合当下人们喜爱重盐、重油、重口味的节日美食的情形。但盐分和油脂摄取过多会提高罹患心血管疾病风险。因此,春节在家烹饪时应尽量少油少盐,菜肴以水焯、清蒸为主;外出赴宴时,油腻的菜肴入口前先“过水”,可以有效降低盐分和脂肪的摄入。



外出聚餐需要注意哪些?

1.慎选餐厅

挑选餐厅很重要,不同餐厅有着不同的料理类型,也决定着食物热量的高低差别。要避免吃过饱,尽量选择清蒸、清炒、凉拌、海鲜等低热量食物。

2.提早晚餐时间

众所周知,晚上过量进食容易在体内堆积脂肪。提早晚餐时间可以避免由于代谢慢导致的长胖问题,尤其晚上七点后人体代谢最慢,所以尽量在晚上七点前吃完晚餐。

3.挑对食物

若朋友聚餐不走清淡路线,那么就得靠自己的随机应变,可以在点菜时选择一些素菜或清淡菜,同时还可以选择粗粮作为主食。

