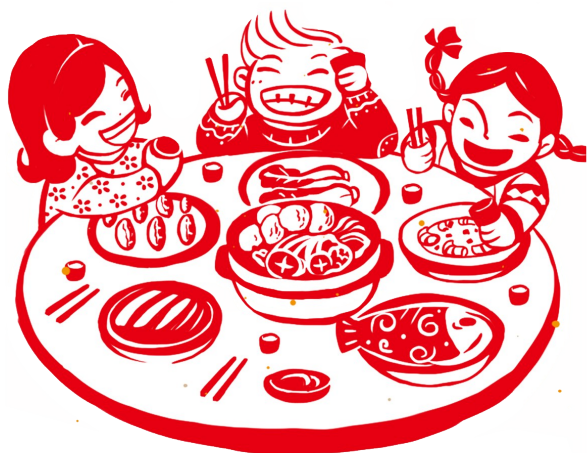




口味不要贪太重

□ 谭云

吃盐过度会导致高血压、心脏病、哮喘、慢性肾病等;吃得油腻会导致脂肪肝、癌症等;吃得太甜会带来龋齿、糖尿病;吃得过辣会导致溃疡、食管反流……临近年关,如何健康饮食?

口味也会“遗传”

重口味食物最让人担心的是其中盐的含量,除了炒菜加的盐外,不少调味品中也有盐的成分。另外最突出的是食物中糖、增味剂、油脂含量过多的问题。

饮食“重口味”除了会增加患癌风险,也使越来越多的人陷入生活方式病:热量过剩、营养不足。口味过重会给身体带来多种疾病。

另外,口味过重带来的健康问题,还可能影响妊娠期、哺乳期的母亲和胎儿,把一些疾病传给下一代;更有研究显示,人的口味也是会“遗传的”,父母口味过重,孩子也不能免受其害。

防肿瘤 五味调和荤素搭配

医生表示,中医认为饮食应五味调和,甘、苦、酸、辛、咸的食物要均匀食用,任何一味偏食,都可以导致疾病的发生。

从营养角度来看,我们身体所必需的营养素主要有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、水等六类,而这些营养素来源于多元化的食物。

大家饮食应注意荤素搭配,营养均衡。

特别需要注意的是,春节前夕许多人都习惯食用腌制腊肉,但腌制食品钠盐含量超标,过多使用会造成肾脏的负担加重,将增加发生高血压的风险。

同时,食品在腌制过程中会产生致癌物质亚硝酸盐,导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险大为增高。

点好菜 保健康

- 1、用油壶控制食油量
- 2、多吃有特殊味道的菜

习惯了重口味的市民,可以多吃有特殊味道的菜,如西红柿、洋葱、青椒;多用番茄酱、柠檬酱、柠檬汁、苹果醋等。

- 3、多用醋少放酱油

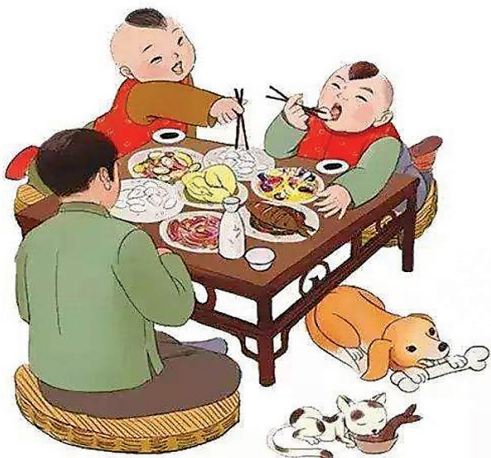
此外,建议不要点味道过重的菜,因为相对而言,口味清淡的菜更加新鲜。因为重口味的调味方式,能够掩盖食物品质的低劣。

另外,注意点菜荤素搭配在2:8为宜。

通常大家会选择一些精炼的食材,比如大米、面条、油炸饼等,建议搭配一些粗粮,比如玉米饼,能很好地保持我们血糖的平稳,增加我们的饱腹感。

汤一般会出现在宴席的后半段,此时身体基本已颇具饱腹感,不建议再选择排骨汤、鸡汤等肉汤,其含盐量一般较高。相比较,可以选用菌菇汤,如金针菇、口蘑、鸡腿菇等,不必放入盐就会很鲜美和健康了。

荤素搭配



清淡饮食

饮食规律



老年人应该注意些什么

□ 闫瑛

转眼就是国人最期盼的春节了。不少老年人由于要打扫卫生、采购食物、布置美化房间、接待客人、走亲戚等,常常弄得精疲力竭,导致机体免疫力下降,如果再患有慢性病,更容易诱发其它疾病。作为老年人,我想与大家分享过节注意事项:

注意饮食规律,切忌暴饮暴食

患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的老年人,过多吃高脂肪、高热量、高盐、低维生素、低纤维素饮食,可能引起血液黏稠,极易导致高血压、糖尿病、冠心病发作,还可能引起中风、胆囊炎和胰腺炎等,而且老人消化功能下降、胃肠蠕动慢,吃的大多,可以诱发消化不良、便秘、腹泻等胃肠道的问题。因此,老年人一定要特别注意,油腻的荤菜切不可多吃,每餐都应多吃些新鲜蔬菜、水果,做到少油多素七分饱,此外,经常食用益生菌也是维护老年人肠道健康安全有效的选择。

注意饮食卫生,避免病从口入

国人过春节的习俗是会提前准备下各种各样的食物,以方便待客,而且餐桌上的菜肴肯定要比平时丰盛许多,吃不完剩下是很常见的事情。老年人节俭惯了,剩余菜肴有舍不得倒掉,所以要冷藏保存,加热食用;切不要食用变质过期食品,避免病从口入。

预防感冒

老人在节日期间容易劳累、睡眠不足和精神紧张,这些都会导致抵抗力低下而诱发感冒,甚至肺炎。冬季寒冷干燥,本就是呼吸系统疾病的高发季节,今年冬天又新冠肆虐,病毒猖狂,所以,这个特殊时期老年人更应该注意提升免疫力。充足的蛋白质是免疫系统正常工作的必要条件,但老年人体内蛋白质分解流失过大过成,对蛋白质的需要量比青壮年时还要略高才能维持平衡,更要注重优质蛋白的补充。

情绪不宜激动,身体不宜劳累,预防跌倒骨折。

老年人逢年过节,尤其看到远归探亲的儿孙们,应克制感情,避免过度激动与兴奋。情绪不稳,会刺激人体交感神经而引起心跳加快,血流加速,使小动脉痉挛、血压升高,易使高血压、冠心病发生脑出血、心绞痛或心肌梗死等危险病症。过节前的扫窑、擦玻璃可顾人,不要亲历亲为。清理箱、柜子、床底、死角等卫生,不用精益求精,不干净也夹不到这边。冬季是老年人跌倒的高发季节。春节为了布置家居、准备团圆饭、外出购物的次数增多,而且冰雪路滑、穿戴厚重,常常提着重物上下楼梯,更是增加了跌倒的几率。一定要提醒自己,放慢脚步,稳步出行。

总而言之,对老人来说,春节期间劳累,不良气候、情绪起落、生物钟紊乱等都是“应激事件”。因此要提前关注这些问题,正确防范和应对,过一个祥和、健康的节日!