

饮食健康

春节饮食要健康

春节家人团聚,阖家欢庆的重头戏就是美味的大餐。辛苦一年,欢聚时刻,少不了一桌桌的美食。开怀畅饮,鸡鸭鱼肉往嘴里招呼,很容易暴饮暴食。那么节日期间要怎么吃,才能吃的好又吃的健康呢?

肉类选择有讲究

肉类是春节必备的“硬菜”,选择和食用肉类,更应注意种类和食用量。鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸(有益脂肪酸);禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪;应该优先选择。至于畜类,应该选择畜类瘦肉,脂肪含量低,尤其需要控制肥肉摄入。建议肉类选择标准:鱼虾类>禽类>畜类。

另外,成人每日推荐摄入的禽畜肉和鱼虾均为一两左右,摄入过多肉类,易造成代谢负担甚至导致高尿酸、痛风等症状。

坚果好吃别过量

坚果作为佐餐或零食是非常好的节日食品。其含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量食用有益健康。坚果属于高能量食物,推荐每天摄入10克左右为宜,如摄入超量,应注意控制总能量摄入。最好选用原味的坚果,因为加工过程中通常会带人较多的盐、糖和油脂,选购时应注意阅读营养标签。

当然,除了在饮食上需要注意之外,要想不长胖,还需要坚持运动。

果蔬新鲜又多彩

蔬菜、水果也是节日必备,但事实上,我国居民蔬菜摄入量逐年下降,水果摄入量仍处于较低水平。节日期间,应注意调整膳食结构,多增加蔬果的摄入。成人每日推荐摄入水果半斤左右,摄入蔬菜一斤左右,且种类越多越好。

另外,腌菜、酱菜不能替代新鲜蔬菜,从营养角度来看,腌菜和酱菜已经不属于蔬菜类别,建议尽量使用新鲜蔬菜、水果。

谷物为主粗细配

过年期间,很多人很少吃主食,认为可以减少热量摄入。但其实不然,由于代偿心理作祟,少吃主食后会不知不觉吃了很多其他食物代替,热量其实反而不低。健康的膳食结构从来离不开主食,节日期间,应当注重谷类、杂豆、薯类食物的摄入。成人每日推荐摄入谷薯类食物250~400g,其中全谷物和杂豆类50~150g,薯类50~100g。

与精制谷物相比,全谷物含有谷物全部的天然营养成分,如膳食纤维、B族维生素等,对健康更有利,例如糙米、燕麦等。

饮用饮料需控制

春节期间,家家户户都备了饮料,尤其是孩子们喜欢喝的甜饮料,比如碳酸饮料。假日期间,家长也放松了对孩子的要求,于是不少孩子将饮料当水喝,过多饮用碳酸饮料,会吸收过多糖分,产生大量热量,长期堆积,很容易引起肥胖。更为严重的是,过多饮用碳酸饮料,会增加肾脏的负担。

注意饮酒要适量

过量的酒精会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统的损伤,节假日也必须注意饮酒适量,避免醉酒、酗酒后伤人、伤己,破坏春节和谐的气氛。

健康饮食应注意

注意饮食卫生

春节期间囤年货时,一定要注意食品的卫生安全,无论是从超市还是市场购买农副产品尽量选择新鲜蔬菜、水果,肉类去正规专营店购买,超市的食品注意生产日期及保质期。精心挑选降低食品的安全隐患。

聚餐提倡分餐制

许多疾病是经消化道传染的,筷子在每个人的口中和菜肴中进进出出,会

使疾病得以传播。谁也不愿意在欢乐的聚餐宴会后染上疾病,所以,提倡分餐制是保持健康身体的措施。最简单可行的就是在餐桌上准备公筷公勺,避免个人的筷子和勺子进入大家的菜肴中。

饮食要规律

新年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。

适当运动,控制体重

吃完大餐后,不要立马坐着,或者躺着。要站会儿,可以靠墙壁站更好了。

大家可以适当活动一会儿,比如在家就收拾个桌子、洗碗以及大扫除,外出就餐后多走几步,这些动作可以减少胃酸反流,对胃肠蠕动也有一定促进作用,改善烧心、腹胀等症状。

为了过一个快乐健康的新年,希望大家在春节期间健康饮食、快乐就餐,最后祝大家在新的一年里阖家欢乐,健康平安!

