

“每逢佳节胖三斤。”春节期间，“吃”成了头等大事，满桌子的美味佳肴，餐餐都是大鱼大肉。假期结束，生活也逐渐恢复常态，节后调整很重要。

荤素搭配

人体每天需要保证水分、蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等营养物质的摄入，过量或缺乏都会有损健康。所以，日常饮食应掌握荤素搭配的原则：1/3素菜，1/3荤菜，1/3半荤素菜。

食物做法多样化

除了食物要搭配均衡，食物的做法也应多样化。可多吃点新鲜的沙拉，因为生吃蔬果保证了最大的营养含量，少吃煎、炸、烤的食物，最好是保持食物的原汁原味。做菜时，也尽量减少油、盐、糖的摄入量。不过生吃蔬菜，一定要注意卫生，必须彻底洗干净才能入口。

科学食用主食

过年，放纵自己大吃鱼肉，节后想快速减肥而不吃粮食，也就是不吃米、面、杂粮、薯类等是不科学的。要知道，如果谷物、淀粉类食物的摄入量不足，而肉食吃得太多，会增加胆固醇与热量的摄入，容易引起肥胖及并发症。同时，控制饮食也千万不要将点心如年糕、煎饺、油条等当成主食。这类食物脂肪、热量等含量较高，多吃对健康无益，还会导致体重增加。

避免暴饮暴食

春节吃吃喝喝，不加节制，节后调整又过分控制，想快速瘦身，这样暴饮暴食不可取。人体消化器官的活动有一定规律，吃东西时，胃、小肠、胆囊和胰腺分泌出各种消化液，使食物中的营养素易被人体吸收。如果突然吃得太多，或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎，或肠胃溃疡等。

饮食要规律

假期里玩和睡打乱正常的饮食规律，饮食不规律会导致肠胃不适，容易造成消化功能的紊乱。因此，节后上班是调整的好时机，随着生活节奏的规律，饮食也要规律起来。

控制饮用饮料

春节期间，家家户户都备了饮料，尤其是孩子们喜欢的甜饮料，比如碳酸饮料，因为节庆家长也放松了对孩子的要求，于是不少孩子将饮料当水喝。其实，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。碳酸饮料大都含有磷酸，大量磷酸的摄入会引起钙、磷代谢失调，影响体内钙的吸收。缺钙就意味着骨骼发育缓慢、骨质疏松。太凉的饮料可使胃肠道血管痉挛、缺血，出现胃痛、腹胀、消化不良等。

节后调整饮食结构，可以选用大麦茶或绿茶喝，因其能促进肠蠕动，减少油腻食物在胃中的停留时间，且最好是喝温热的，能解腻，又能保护肠胃。饱食之后，喝杯鲜榨橙汁，可解油腻、消积食，并有止渴醒酒的妙用。因为橙汁中富含有机酸，有促进消化的作用。

另外，春节期间人们应酬频繁，往往忽略了及时补充身体所需的水分。充足的饮水能使人少受皮肤、呼吸系统问题的困扰，对患有肺气肿、肺心病、肺结核、冠心病的患者还可起到减轻病症的作用。节后调整，更要养成定时饮水的习惯，不要等渴了再去饮水。饮水其实也有讲究，吃油腻食物时适当饮用淡茶水（非饮料茶饮）为宜，平时还是以白开水为最佳选择。

继续保持分餐制

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进入大家的菜肴中。节后恢复工作，也会有聚会等，分餐制以及公勺公筷的良好习惯一定要保持。

(陈建 黄珠慧子 整理)
据《上饶日报》

节后这样恢复饮食更健康

教您自制田园菊花茶

春节长假，很多人饮食过于油腻丰富，脂肪增长，同时还影响食欲。这时候喝一款解腻消脂的山楂菊花茶，能很好地起到排毒润肠和化解油腻的作用。

中医记载，西洋参、枸杞、干山楂、甘菊花、桂圆，属于中药药材，有健脾，消食，清热，降脂的功效，适用于冠心病、高血压、高血脂症、肥胖。5种药材配合着喝茶，既补充了水分，又增强了饱腹感，是瘦身美容的佳品。

田园菊花茶的做法步骤

准备材料:准备山楂10片、干菊花8朵、西洋参8片、桂圆3个、枸杞10个。

清洗:桂圆去壳，山楂、菊花、枸杞用清水冲洗干净。山楂、菊花、枸杞表面有浮尘，所以冲泡需用清水冲洗。

加沸水:将山楂、枸杞、菊

花、桂圆和西洋参放入茶壶中加入沸水。如果是易上火的体质，可以减少桂圆的用量。

焖5分钟:盖上茶壶盖子，焖5分钟即可。想口味浓重一点的话，可调入少量蜂蜜，蜂蜜不要趁热加入，温度太高会破坏蜂蜜的营养，减肥建议不加。

这道田园菊花茶色彩诱人，口味独特，让您享受美味同时轻轻松松和肥肉说拜拜，也是朋友小聚、下午休闲时光之佳品！

