

一健必读

盛宴未必好 您要把握好 春节吃喝有度 才马上健康

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

春节少不了吃吃喝喝,大到天天盛宴,小到满桌零食,餐桌上觥筹交错,热闹非常。春节的饮食向来是种类丰富、选择多样的,无论是到酒楼吃宴席,还是在家里吃年夜饭,如何才能吃得健康、喝得健康?

1 年夜饭,不要变成“年夜烦”

春节到来,意味着一年中最大的美食大戏拉开帷幕。除夕之夜的年夜饭,要让欢聚一堂的人都吃得满意、吃得健康,可是有一定讲究的。广州医科大学附属第一医院营养科主任闫凤表示,传统的春节聚餐往往丰盛有余,营养搭配不均衡,大鱼大肉的搭配油脂多、蛋白质多,容易导致腹胀、腹泻,年夜饭就有可能变成“年夜烦”。因此,年夜饭最好品种多样、比例适宜、结构均衡,这样才有益于健康。

【健康提醒】

■年夜饭,老人和儿童最容易“被宠爱”而破例吃太多。在过节期间,家人对儿童和老人都特别照顾,在餐桌上频频给他们夹菜,结果会让他们吃得过饱。老人和儿童,身体素质不像年轻人那么强,吃撑了往往会腹胀、腹痛。

■多点鱼肉、禽肉。闫凤认为,营养学研究证明,吃畜肉不如吃禽肉,吃禽肉不如吃鱼肉,也就是我们常说的“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的”。

■多植物蛋白,少动物蛋白。年夜饭往往离不开大鱼大肉,蛋白质摄入不少。实际上,过多的蛋白质会增加胃肠、肝脏和肾脏的负担。广州中医药大学第一附属医院营养科主治医师尤华智表示,人每天摄入的

蛋白质是有限的,一个健康人每天需要70克的蛋白质,如果在一次宴席中,鸡鸭鱼肉都吃,也就超标了。

■不要点油大的素菜。宴席点菜讲究荤素搭配,一般是1/3素菜、1/3荤菜、1/3半荤半素菜,但素菜并不意味着就是健康的。人们去饭店吃饭很多时候偏爱重油、重盐或者重糖的“重口味”菜,这样做出来的素菜也不利于健康。素菜用清淡的做法,例如白灼、盐水等较为健康。

■主食不可少。年夜饭菜肴丰富,不少人吃菜都吃饱了。但尤华智认为,从中国居民的“膳食宝塔”来看,最底层也就是进食数量最多的是主食,也就是米面、薯类,一个成年人一餐至少要吃2两主食。所以,吃年夜饭的时候,别只吃肉、菜而忘记吃主食,应提倡“食物多样、谷类为主,粗细搭配”的平衡膳食原则,在享受美食的同时,吸收充足而合理的营养。

2 科学饮酒,少伤身

春节亲朋聚会免不了喝酒,觥筹交错之间一不小心就“喝大了”。喝什么酒、怎样喝才能减轻酒精对肝的伤害?

尤华智介绍,酒精浓度主要以乙醇的浓度来计算,不同酒的不同成分也起一定作用。不同的酒乙醇浓度大致为:啤酒3%至5%,黄酒12%至15%,葡萄酒10%至25%,烈性酒40%至60%。这些酒精下肚后,80%会被迅速吸收,其中的90%会通过肝脏代谢。大量的酒进入消化道,加速了胃肠道对酒精的吸收,让血液中的酒精浓度在短时间内急速上升并很快达到峰值,加重肝脏的负担。

尤华智建议,喝酒前最好垫垫肚子,半饱的状态可以减缓胃对酒精的吸收速度,从而减轻肝脏代谢的负担;可以在喝酒前喝些牛奶,吃些肉,给胃“刷”上一层保护层,减缓酒精的吸收;可以吃富含B族维生素的食物,如粗粮、奶类、蛋黄、菌类等,因为酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。另外,如果慢慢喝,给酒精挥发留出足够的时间,那么肝的损伤会减轻,也不容易喝醉。

不建议酒和碳酸饮料一起喝,但是喝些果汁

是有益的。水果和果汁中除含有维生素外,其中的果糖可以使乙醇氧化,对加速其代谢和挥发有一定的帮助。

【健康提醒】

■患有胃炎、消化性溃疡、肝病、胆结石、痛风、高血压、糖尿病的人要慎饮啤酒,饮用啤酒还会导致高血压患者的血压升高,胃病患者的胃黏膜损伤等。

■红酒虽好,也不能过度饮用,每天不宜超过100毫升,女性千万别认为红酒酒精浓度不高且能美容就可以多喝。

■白酒酒精含量较高,喝了最容易加重肝脏的负担,所以饮白酒一次最好不要超过50毫升。

■特殊人群需要禁酒,比如患有肝炎或其他肝病的人、患有痛风的人都应当绝对禁酒。泌尿系统有结石的人,也不能饮酒。另外,患有糖尿病、心脏病等慢性疾病的人也要尽量少饮酒。

健康问诊

预防流感 马上见效

在这个普天同庆的日子里,如果呼吸道出现问题就让人不爽了,所以这个时候关键是要预防流感。流感和普通感冒最大的不同就是它往往会引起高烧并伴有全身酸痛和呼吸道感染。

对于一般的感冒,大家都会自行买药治疗,但如果是流感,就要到医院治疗,避免因自行治疗导致病情加重,引发肺炎等更严重的呼吸系统疾病。

专家提醒:春节期间,家里人多,一定要注意开窗通风,以减少和抑制病菌、病毒繁殖;注意室内加湿,增加空气中的水分含量,避免过度干燥降低呼吸系统的防御能力。

对于哮喘患者和慢阻肺患者来说,无论是走亲访友还是外出旅游,都要注意携带药品,不能随意停药。

聚餐时:注意对过敏原的筛选,不能因为在外做客就忽略这一点,尤其注意环境的影响,不要长时间待在较为封闭的、有人抽烟的房间里,避免二手烟对呼吸系统的刺激;流感患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于疾病康复,又能避免将疾病传染给他人。

娱乐时:不要到燃放鞭炮的地方去,当室外燃放鞭炮时,注意关闭门窗,因为鞭炮燃放所产生的气体刺激性非常强,很容易诱发或加剧哮喘、慢阻肺患者的病情。

做饭时:在厨房里准备饭菜时,注意对油烟的控制,不要让油烟进入居室区域。

外出时:最好戴上口罩。如果患上流感,不要擅自用退烧药,因为这类药品很容易引起哮喘发作。慢阻肺患者应尽量少去人口密集的公共场所,如商场、餐馆等。(据《新京报》)

2014 骏马 迎春

3 零食 会吃有益,乱吃有害

春节聚会,孩子高兴,大人也有空闲,五花八门的零食就成为最受欢迎的美食,瓜子、花生、开心果、巧克力、曲奇……不知不觉就吃多了。那么,零食应该怎么吃呢?闫凤认为,零食必须有选择地吃,有的零食适当摄入有益于健康,而有的则仅仅能满足口腹之欲,多吃无益。

春节聚会,孩子高兴,大人也有空闲,五花八门的零食就成为最受欢迎的美食,瓜子、花生、开心果、巧克力、曲奇……不知不觉就吃多了。那么,零食应该怎么吃呢?闫凤认为,零食必须有选择地吃,有的零食适当摄入有益于健康,而有的则仅仅能满足口腹之欲,多吃无益。

【健康提醒】

■曲奇含有反式脂肪酸,应尽量少吃。

■果脯、蜜饯属于高糖分、高热量、低维生素的食品,可能还混入了其他添加剂,吃多了会对肝脏造成损害;部分蜜饯更加入了不少盐,高盐分会加重肾脏负担,让本来营养价值就不高的食物成为健康的隐患。

■坚果有益但要控制量,而且经烘焙、加盐或加上一层糖的坚果,破坏了原有的营养,建议食用原味坚果。

■巧克力是高脂肪、高糖分、高热量的食品,蛋白质含量低,因此要严格控制摄入量,每天50克左右就足矣,高血压、糖尿病、高血脂患者不宜多吃。

■油炸食品容易引起上火,而且含有大量饱和脂肪酸和反式脂肪酸,对人体有害,小孩、容易上火人士、咽喉炎患者,均不宜多吃。(据《羊城晚报》)

健议堂

春节六忌 马上安康

忙碌了一年的人们,总免不了欢庆春节。但是,专家提醒人们过节不要忘记防病保健,做到饮食有节、起居有常、七情有度,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

胆病患者忌“油”

大鱼大肉,十分油腻,胆病患者如果大量进食荤腻食品,会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。因此,有胆病的患者要忌食油腻食品。

胰腺病患者忌“饱”

节日期间,美味佳肴丰富,如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

高血压患者忌“闹”

节日期间,亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。

支气管炎患者忌“烟”

节日期间,常有亲朋好友来家中拜年,支气管炎患者为了招待客人而陪着频频吸烟,会使血小板聚集性增加,并能抵制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病情加剧。

消化道溃疡患者忌“熬”

我国民间有除夕“守岁”的习惯,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜或通宵看电视,使身体过于疲劳或睡眠不足,极易引起疾病发作或病情加重。

慢性呼吸道疾病患者忌“凉”

春节期间,气温较低,因此支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防旧病复发。(据凤凰网)

保健有方

居家醒酒法 马上试试

春节聚会,若是“乐而贪杯”,可试试以下醒酒方法:

甘蔗醒酒 甘蔗1根,去皮,榨汁服。

食盐醒酒 饮酒过量,胸膈难受,在白开水里加少许食盐喝下去,可以醒酒。

白萝卜醒酒 白萝卜1公斤,捣成泥取汁,分若干次服,也可在白萝卜汁中加适量红糖饮服,还可生食白萝卜。

鲜橙醒酒 鲜橙(鲜橘亦可)3个至5个,榨汁饮服或直接食用。

生梨醒酒 生梨或雪梨榨汁饮服。

香蕉醒酒 饮酒过量,立即吃香蕉3个至5个,可清凉血,润肺醒酒。

食醋醒酒 用食醋1小杯(20毫升至25毫升)烧成酸汤,徐徐服下;吃食醋与白糖浸渍过的萝卜丝(1大碗)或大白菜心(1大碗),或者食醋浸渍过的松花蛋(2个)。

豆腐醒酒 饮酒时宜多以豆腐类菜肴做下酒菜。因为豆腐中的半胱氨酸是一种主要的氨基酸,它能解乙醛毒,食后能使之迅速排出。

糖水醒酒 糖水可降低血液中的酒精浓度,并加速排泄。

芹菜醒酒 芹菜榨汁服下,可去醉后头痛、颜面潮红。

花露水醒酒 酒数滴花露水在热毛巾上,轻轻擦拭醉酒者的胸、背、肘和太阳穴等处就可明显减轻其醉意。

多吃绿叶蔬菜 喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。(据《贵州都市报》)

美食美刻

生姜柚子汁 马上解渴

什么橙汁、桃汁、可乐,今年都过时啦!今年流行喝自制的健康饮品,以下这款“生姜柚子汁”,大家不妨试一试!

制作方法:将一个柚子剥出果肉绞汁。生姜5片取汁,滴入柚子汁内,搅匀即可饮用。

适用范围:减轻肠胃负担和酒精损害,补充维生素,止呕解酒。(据《新京报》)