

春节作为中华民族最隆重的传统节日,是普天同庆的大日子、合家欢聚的好日子。但我们在尽情欢庆的同时,千万要牢记:想让快乐不减分,就要健康不打折;吃喝玩乐有节制,乐极生悲划不着!祝愿读者朋友平安健康、喜气洋洋地迈入猴年新春!

——编者

# 健康过大年

## 年货篇

## 置办年货 零食选购有讲究

过大年,零食是必不可缺的,适度吃些零食既是一种享受,又可以获取一定的能量和营养。但选购零食要讲究科学,为了您的健康,有些零食还是慎选!

### 这些零食很健康

#### ● 花生

花生有健脾养胃、润肺化痰之功,它有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。挑选花生,应选外壳纹路清楚而深、颗粒形状饱满的。需要注意的是,花生和螃蟹、黄瓜同食容易导致腹泻。

#### ● 核桃

核桃有健胃补血、润肺养神等功效。核桃中含有丰富的生长素和植物蛋白,能促进指甲生长,使指甲坚固不易开裂。选核桃要挑个儿大壳薄、壳纹浅而少、壳色白净、表面光洁的,这样的核桃果形圆整、仁片大、内膜少。但要注意,核桃含脂肪较多,忌食用过量,否则会影响消化。

#### ● 红枣

红枣有补气养血、健脾益胃的作用,特别在补充维生素C方面有着极高的营养价值。选红枣时,颗粒均匀、皮薄、肉厚、核小的为佳。值得注意的是,红枣吃多了会胀气,且含糖量高,糖尿病患者需少食,湿热重、舌苔黄的人不宜食用。

#### ● 杏仁

杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B

族维生素、维生素C、维生素P及钙、磷、铁等营养成分,其中胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果。杏仁应选颗粒大、均匀、饱满、有光泽的。孕妇应禁食苦杏仁,但可以食用甜杏仁,每次以不高于9克为宜。

#### ● 开心果

开心果富含精氨酸,有助于降低血脂,不仅可以缓解动脉硬化,还能减小心脏病发作风险,降低胆固醇,缓解急性精神压力反应。此外,开心果的果衣含有花青素和叶黄素,对保护视网膜很有好处。开心果热量很高,并且含有较多脂肪,血脂高的人应少吃。

#### ● 南瓜子

南瓜子含有丰富的泛酸,泛酸可以缓解静止性心绞痛,并具有降压作用。上等的南瓜子要求片粒阔大,种仁饱满,壳面洁白,有自然光泽,咬磕易开裂,出肉容易。胃热病人宜少食,否则会感到脘腹胀满。

#### ● 瓜子

瓜子含有蛋白质、脂肪、糖类,所含脂肪大部分为亚油酸、亚麻酸等有益于健康的脂肪酸,钙、磷、铁等含量也很丰富,常吃可滋补强身。瓜子应选色泽光亮、壳色浅褐、壳硬且脆、内仁易脱出、粒大均匀的。胆功能不良者应慎食瓜子。

#### ● 薯片

在一份关于零食的调查中,最不健康零食的“冠军”就是薯片。我们都知道薯片热量高、添加剂多,其实这些都不重要,最关键的是薯片中还含有致癌物质——丙烯酰胺,所以还是少吃为好。

#### ● 蜜饯

加工过的蜜饯会把水果中的维生素破坏掉,营养价值很低。同时,为了味道更足,商家常常会加一些糖和甜味剂,有些甚至还会加盐,这样就会增加我们日常摄入的盐、糖,损害我们的健康。

#### ● 烤肠

专家认为,这种加工肉制品中真正的“肉”很少,而且含有发色剂(亚硝酸盐)、防腐剂等多种食品添加剂,烤制过程中还可能产生致癌物,且其含盐量也不可小觑,有些烤肠一根的含盐量就把一个人一天的食盐指标占满了。

#### ● 瓜子

近日,一则曝光炒瓜子违规添加明矾、工业滑石粉的报道赚足了眼球。添加明矾的瓜子会不易受潮,但明矾里含有金属铝,一旦摄入过量,人体就很难排出。铝过量就会损害大脑及神经细胞,导致记忆力减退,严重者还会引发脑萎缩及痴呆症。

#### ● 果汁

果汁是一种热量很高的饮料,一杯250毫升的橙汁含有112卡路里的热量。如果直接吃水果,热量则会低得多。饮料中有很多添加剂、防腐剂、糖,少量喝倒是没影响,如果喝得过多,糖摄入量就会过量,容易引起脱发、肥胖、糖尿病,还会引起心血管疾病。

#### ● 蛋黄派

蛋黄派是典型的人造食品,是用大量的、各

种各样的添加剂调制出来的。一块小小的蛋黄派,由近30种原料合成,有氢化油(含反式脂肪酸,危害心血管系统)、甜味剂、防腐剂、乳化剂、膨松剂、香精、色素、增稠剂、抗氧化剂等,简直就是食品添加剂的大杂烩。

#### ● 果冻

又是一款典型的人造食品,几乎全部用添加剂制造,基本没有天然食物原料,山梨酸钾、柠檬酸及卡拉胶等添加剂运用最普遍。有的果冻虽然加入一小块果肉当幌子,聊胜于无而已。

#### ● 油炸酥类零食

这种油炸酥类零食毫无营养价值可言,还提供反式脂肪酸、大量的能量,而且含有香料、色素、其他各色添加剂——还不如吃一块糖果呢! (本报综合)

### 这些零食要少吃

## 饮食篇

## 团圆聚会,会吃会喝才健康

家人团聚、亲友聚餐、同学聚会,都离不开“吃”。专家建议,过节期间,要做一个健康的“吃货”。

### “大餐”间隔吃

专家主张,饭桌前“放松”吃,如果纠结于“吃还是不吃”“吃了会不会发胖”等问题,反而会影响到人体的消化和吸收。

但这种“放松”也是有原则的,应尽量控制次数和间隔,建议人们别连着吃“大餐”,吃完一顿“大餐”,下一顿可以尝尝粥,粥里含有较多的碳水化合物,对人体肝脏有很好的修复与保护作用。

### 食物宜混搭

油炸、腌制类食品是春节饭桌上的常客。油炸食物,再加上鱼、肉、蛋等“硬菜”,很容易摄入热量过多,建议人们尽量饮食多样化,每种食物别吃太多。此外,别忘了多吃蔬菜,在席间还可以加些果盘。这样不仅可以平衡饮食营养,同时,较多的膳食纤维摄入还能保证肠道蠕动,可预防便秘。

### 甜点应适量

除了正餐的大鱼大肉,糖果、甜点、巧克力等,也是过节期间的常客。但这些甜点类食品,不宜过多摄入。一些酥皮点心往往依赖饱和脂肪酸,美味的口感则来自其中大量的糖,这些食物大多营养成分单一,主要是大量的糖和脂肪,会让血糖迅速升高,有心血管系统疾病的人尤其应当限量食用。

### 夜宵少油盐

节日期间没有了工作压力,亲友聚会到很晚也是常有的事。吃夜宵时,一定要少油少盐。普通人每日盐的摄入量应不超过6克,建议大家聚餐宵夜时,尤其要避

免腌制食品这类含盐量过高的食物,少吃油腻食物,多吃新鲜果蔬,若要以吃肉为主,不妨多选些禽肉,增加鱼类。心脏病患者更应当严格限制钠的摄入量,还要避免进食过饱。

### 莫劝“趁热吃”

“趁热吃”似乎是中国人饭桌上的传统,但这种方式对身体并没有益处。人体口腔和食道表面都覆盖着柔软的黏膜,在接触到75℃左右的食物时,娇嫩的黏膜就会有轻度灼伤。经常吃烫食的人,黏膜会受到越来越严重的灼伤刺激,从而引发口腔溃疡、食道溃疡和食道炎等问题,患上食道肿瘤的风险就非常大。

### 剩菜分类存

无论家里人多人少,春节期间,几乎都是一桌子饭菜,剩菜剩饭也就在所难免了,通常接下来的几天才能吃完。专家建议,除在做菜时要适量避免浪费外,剩菜的储存和分类也有诸多注意事项,盘中锅里剩下的食物放入冰箱储存之前最好放入密封容器中,第二天吃的时候剩菜要热透;肉类、淀粉类食物可以储存后继续食用,没吃完的蔬菜最好丢弃,不要放置过夜。

### 饮茶解油腻

喝大麦茶或绿茶,可以促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中停留的时间。茶最好是喝温热的,它比冷的更能解腻,又能保护肠胃。此外,酸梅汤也是不错的选择。酸梅汤营养丰富,含有大量的氨基酸、微量元素、膳食纤维等有利于人体健康的物质。酸梅汤的主要原料是乌梅、山楂,这些均是有效去油的食品,其中还有陈皮,能抑制糖类转化为脂肪。(本报综合)

## 饮酒篇

## 推杯换盏 这样喝酒不伤身

不得不承认,喝酒是很多人春节期间不得不面对的话题。对于适宜的饮用量,专家介绍,男性每日酒精量应不超过25克,女性应减半。另外,没喝多少就脸红的人,肝脏内可能缺少代谢酒精的酶,此时就会大量消耗宝贵的用来“解百毒”的其他酶类,这对身体的损伤是很大的,因此“脸红莫贪杯”。

### 酒前:可适量吃些馒头、面条、面包等

为了尽量避免喝醉、减少酒精对人体的损害,人们可在喝酒前适当进食,避免空腹喝酒。因为酒精在胃部就能被人体吸收,因此,在喝酒前吃些东西,能够在一定程度上形成对胃的保护。至于喝酒前哪些食物适宜,专家建议,通常面食是不错的选择,如馒头、面条、面包等,面食中含的碳水化合物相对较高,对人体肝脏有一定程度的保护作用,同时使人体逐渐吸收酒精,减小醉酒的概率。

除了面食,喝酒前先喝酸奶、蜂蜜等也是可用于预防醉酒的方法。但如果喝酒量较大,这些方法对肝脏并没有太大的保护作用。

### 席间:喝点热汤、甜汤可保护肝脏

在席间也有一些方法,可以尽量减缓人体对酒精的吸收速度,从而起到保护肝脏的作用。在喝酒的过程中,人们往往会有一个阶段,感觉自己还没醉,但已经有轻微的头晕、不适等,这时候可以喝点热汤,因为高汤中含有一定的油分,有利于减缓人体对酒精的吸收速度。不过,这么做的前提是人们的胃黏膜足够好。

在酒席即将结束时,也可以适当喝一些甜汤,如醪糟或银耳汤等。甜汤能够给肝脏输送部分能量,促进肝脏中酶的分泌,能相对减少酒精对肝脏的损伤。另外,席间适当饮用果汁,既有解酒的功效,也可以保护肝脏。

### 酒后:茶未必能解酒,可喝些蜂蜜水

喝酒后喝浓茶,是不少人的解酒方法。事实上,这种做法并不可取。专家表示,喝完酒不宜立即喝茶,茶未必能解酒,也未必能对肝脏起到保护作用,甚至还可能对肝脏有伤害。

至于解酒的方法,专家推荐的是蜂蜜水,因为蜂蜜中含有较多糖类物质,有助于肝脏解毒。吃水果、喝酸梅汤也是可取的醒酒方法,能够起到稀释人体内酒精浓度的作用。此外,菊花与葛根或葛花一起熬汤,也可以醒酒。(据《新京报》)

## 出游篇

## 春节出游,晕车试试这六招

春节期间,许多人会乘车或自驾出游,而没有什么比晕车更令人扫兴的了。近日,美国雅虎网站健康栏目总结了六种能帮助缓解晕车的方法。

- 1.上车前别吃太多。上车前可吃些清淡、营养丰富的食物,如坚果、酸奶等富含蛋白质的零食,但不要吃得太多、太油腻。
- 2.多喝水。补水对于身体各项功能的运行相当重要,上车前多喝水,可有效预防晕车。
- 3.睁开眼睛。很多人晕车时,会选

择闭上眼睛休息一会儿。但眼睛闭合时向大脑发送的是静止信息,正好与其他感受器相反。因此,睁开眼睛看看风景,有助于缓解晕车。

4.不要低头看书或手机。看书或手机时,目光集中在固定的点上,而车一直在运动当中,这样非常容易晕车。

5.上车前吃点姜。研究表明,生姜有助于抑制晕车。最简单的方法是,上车前30分钟含一片姜或吃点点姜糖。

6.按摩穴位。分别按揉左右手腕的内关穴(前臂正中,手腕横纹上方约三指宽处)数分钟,能有效预防晕车。(据《中国妇女报》)

## 养生篇

## 欢度春节,警惕三大“过年病”

专家提醒,春节期间,要警惕几种“过年病”的发生。

### 急性胆囊炎

由于节日期间经常大吃大喝、大量饮酒,而且饮食太过油腻,可能导致胆汁分泌过多,从而诱发急性胆囊炎或是胆结石急性发作。急性胆囊炎主要表现为右上腹疼痛,并向右侧腰部放射,同时还伴有发热、呕吐等症状。如果病情、症状比较严重,应及时到医院医治。

### 酒精中毒

春节期间,亲友相聚少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒可能引起酒精中毒。专家指出,酒精中

毒者除有呕吐现象外,在神经兴奋期还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中毒者进入昏睡期后,一般表现为面色苍白、口唇微紫、体温下降、脉搏快、呼吸缓慢、有鼾声。如果有人饮酒过量,千万不要用手指刺激咽喉部来催吐,因为这样会使腹内压增高,导致十二指肠内容物逆流,从而引发急性胰腺炎。

### 猫狗咬伤

现在不少家庭喜欢养猫、狗等宠物,过年时人多,宠物易受惊伤人。被宠物抓伤、咬伤后,要立即用大量肥皂水反复冲洗伤口,尽量减少病毒的侵入。不管是被猫还是狗抓伤、咬伤,都一定要尽快注射狂犬疫苗,不能超过24小时。(据家庭医生在线)

欢欢喜喜 过个年

## 健康篇