健康问诊



对于千家万户来说，春节合家团聚，一顿丰盛的年夜饭无比温馨。但您是否知道，饮食不当不仅会“每逢佳节胖三斤”，还会影响健康。春节期间该怎么吃才能避免身体不适？过年了我们该如何安排好自己的衣食起居？本期健康问诊就请营养与健康方面的专家做一些指导，为读者朋友在节日期间健康饮食支招，让大家远离“节日病”，健健康康过大年。 □ 蔡富根/整理

“每逢佳节胖三斤”不是说说而已

远离“节日病” 健康过新年



谷类、薯类、杂豆类
平均每天3种以上



蔬菜、菌藻
每周要5种以上



鱼、蛋、禽畜肉
平均每天3种以上

健康过年·指南

春节期间该怎么吃最好？

春节期间该怎么吃最好？中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲指出：“节假日要保持均衡营养、合理进餐。在备餐时要注意，每天的食物种类要包括粮谷类、蔬菜水果、肉蛋奶、大豆类，注意荤素搭配、粗细搭配。谷类、薯类、杂豆类平均每天3种以上，每周要5种以上；蔬菜、菌藻、水果类每天平均4种以上，每周10种以上；鱼、蛋、禽畜肉平均每天3种以上，每周5种以上；奶、大豆、坚果每天2种，每周5种以上。”

节假日应做到荤素搭配、粗细搭配



“食物量要因人而异，因为不同人群食物需要量不同。比如孩子需要的食物量就少一些；青春期孩子会多一些；老年人少一点；男性食物量要多于女性；劳动强度大的人群食物量就要多；不同的生理状态，比如孕妇、乳母食物量也要多一些。”刘爱玲表示。“以一个成年体力劳动的女性为例，早餐一碗牛奶燕麦粥（奶300克，燕麦25克），一个水煮蛋，一小碟西芹花生米；午餐米饭250克，红烧翅根一个，清炒菠菜250克，醋溜土豆丝100克，一碗清淡的紫菜蛋花汤或西红柿蛋花汤；晚餐大米饭150克左右，清蒸鱼50克，家常豆腐100克，香菇油菜100克；零食就是拳头大小的一个苹果。”刘爱玲还以成年体力劳动的女性为例，列出了一日三餐的标准。

“如果是一家三口的话，三餐可这样搭配。早餐为肉菜包子、水煮蛋、牛奶；午餐为米饭、炖排骨、西红柿炒鸡蛋、清炒菠菜、豆腐羹；晚餐为杂粮馒头、肉片炒花菜、鲜虾萝卜丝、炒芦笋、小米粥；晚点包括橘子和少许坚果。大家可以根据食物种类和量的要求，根据当地的习惯来进行搭配。”刘爱玲说。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽补充说：“吃畜肉应首选脂肪含量较低的瘦肉，依据中国居民平衡膳食宝塔，每周要保证吃一斤鱼虾、一斤肉，每天一个鸡蛋。大概是女性每天吃三两，男性吃四两左右。”何丽指出，春节期间应控制肉类食用量化标准，每天鱼禽肉蛋类食物的摄取量约120克至200克，是自己的一个拳头大小。

何丽解释说：“鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食物，虽可提供多种营养，但含有高脂肪和胆固醇。应选择食物脂肪含量相对较低的鱼虾类水产品和一些去皮禽类（鸡、鸭、鹅等）。不建议吃太多烟熏、火烤和腌制的肉类，因为这类食品不仅多盐而且有害。”

每天坚果摄入量不能超标



坚果营养丰富，备受广大消费者喜爱，过年期间更是必不可少。“坚果每天应摄入10克左右果仁，也就是将自己的手在半握拳情况下，放一小把的量，比如两个核桃、十个左右巴旦木。”何丽表示，吃坚果要保证一天的膳食总能量不能超标，同样根据中国居民平衡膳食宝塔推荐，豆类和坚果每日应该摄入25克至35克。

她提醒爱吃坚果的朋友，一般坚果含脂肪都在50%左右，肥胖人群应严格控制摄入量，以防多余能量变成脂肪存储在身体内。高血脂的人，可选脂肪含量少一些的栗子、杏仁等坚果；糖尿病患者，可选择独立包装在量上进行控制，添加有葡萄干、蔓越莓干和苹果干等果干的糖含量很高，建议将这些果干挑选出来；过敏人群选择坚果要注意过敏源。

何丽还表示：“市场上有很多口味的坚果，在加工过程中难免会添加油盐糖和各种调料，所以能量也会增高，建议购买没经过调味的原味坚果。而且，坚果富含不饱和脂肪酸，如果完全开壳后，容易氧化变味，不仅会影响口感，还会生成一些有害健康的成分，所以建议购买没有开壳或部分开壳的坚果。一些包括含油比较高和含淀粉比较高的坚果，可以和杂粮一起做成杂粮粥或杂粮饭。”

保证饮食多样化 吃零食有讲究



有的人春节期间会食用过多零食，而且会吃多种食物。对此，何丽表示：“食物多样化不是指吃多种零食，而是要摄取不同种类食物。比如餐前吃糕点、喝饮料会影响正常进食，尤其对于一些食欲本不太好的老年人和小孩子，餐前吃太多零食会影响正常吃饭，餐后食用太多会增加能量摄入。”

“吃零食也有讲究，最好在两餐之间少量吃一点，且选择甜度不高的水果。如果非要吃糕点，最好是在饥饿时稍微吃一点。另外，可选择稍微吃点坚果，但要控制好摄入量。”何丽补充说，吃饭时可通过多咀嚼放慢速度，并要按时进餐、用较小号餐具保证食量稳定。

她还建议：“每餐都要有高蛋白食物，并选择一些脂肪和糖含量较低、蛋白质和膳食纤维含量高、咀嚼性好的食物。饭前半个小时可以先喝点水、不添加糖的牛奶、豆浆等液体食物，进食时可先吃蔬菜，然后吃肉类和饭。”

小朋友要做到假期规律饮食



“假期里小朋友往往作息不规律，早晨不起晚上不睡，容易造成不吃早饭，晚上吃太多零食，这种不规律的进餐不但会影响孩子们的消化道的功能，还能造成营养不均衡，影响生长发育。”刘爱玲建议，小朋友要吃好一天三顿饭。

“在食物的选择上，要注意‘三多、三少、一适量’。‘三多’是多吃蔬菜多和水果，多喝水；‘三少’指少吃糖果和点心、少喝饮料；糖果、点心和饮料添加糖和脂肪较多，多吃易患龋齿、长胖；‘一适量’指动物性食物要适量。因为小朋友消化道的功能还没发育完善，吃多了会造成积食、伤食和胃肠道不适。此外，肉类含有脂肪比较多，吃多了容易长胖。”刘爱玲补充说。

“还要注意不要暴饮暴食。过年过节用餐比较丰盛，家长对小朋友的限制又比较松懈，所以小朋友会随着自己的性子猛吃，吃得很多易引起胃肠道不适。”刘爱玲还提出，“千万不能让小朋友喝酒。由于小朋友发育尚不完全，对酒精耐受力低，很容易造成酒精中毒和脏器损伤，甚至危及生命。”

健康过年·提醒

控制体重要从多个“一点”做起



对于较胖的人在节假日期间应如何平衡膳食，专家提出：“一是要定时定量进餐。一日三餐，如果一顿不吃，容易变得非常饥饿，会引起饱食中枢反应迟钝，导致进食过量，会吃得特别多、特别快。为了避免过快进食，无意中过量进食，倡导定时定量进餐。”

“二是采用分餐制，限制每日进食量。比如煮了多少个饺子，老人吃几个，自己吃多少，孩子吃几个。要根据每人身体条件和活动量进行标准化配餐。经常采用份饭分配制，每人每餐有定量，保证能吃饱即可。”何丽说。

“三是无论外出聚餐还是在家，如果菜比较丰盛，一定要管好自己的嘴。在觉得还可以吃几口的情况下，放下筷子不吃了，这就是所谓的吃到七八分饱，这是控制体重的人应该注意的。”何丽进一步表示。

“四是减少高能量食物摄入。我们要学会看食品标签上的营养成分表，营养成分表是1+4的结构，1就是能量。吃了某种食物后，要看其所含能量占居人一天能量需要量的百分比。尽量选择一些脂肪、糖含量不高，蛋白质含量高的食物。”何丽说。

“五是尽量减少外出就餐次数。在外面吃饭，要学会点菜。点菜最好做到‘优选场所，卫生良好，食物小份，分餐更好；按需点菜，切忌过量，荤素搭配，比例要对；动物食品，优先鱼虾，蔬菜够量，颜色鲜艳；豆类菌藻，不要缺少，主食要吃，粗细搭配；低盐低油，少用煎炸，酒和饮料，不喝更好；需求不同，关照老小。”何丽表示。

健康过年·美食

推荐几款春节健康美食

西芹炒百合



西芹有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌等作用；百合性甘微寒，可润肺止咳、清心安神；枸杞补肾益精、养肝明目。这三样食材加在一起，共奏滋阴润肺之功，可谓“黄金搭档”。

原料：西芹200克，百合30克，枸杞子10克。

步骤：

1.西芹洗净，从一端抽掉老筋，切成小片，放沸水中焯1分钟沥出；

2.百合掰成小瓣洗净，放沸水中焯2分钟沥出；

3.起油锅，放入西芹和百合翻炒，加入泡好的枸杞子，调味起锅。

五彩菌菇



菌菇类被营养专家称为“蔬菜牛排”，原因是它们的营养成分介于蔬菜和肉类之间。菇类的蛋白质虽然不像肉类那么高，但较蔬菜高出好几倍，而且一样低热量、低脂肪又富含现代人常常摄取不足的膳食纤维，营养非常丰富。烹调时搭配富含维生素的彩椒，不仅色彩漂亮，而且味道鲜美。

原料：杏鲍菇100克，香菇100克，口蘑100克，胡萝卜半根，红椒半个，黄椒半个，青椒半个，大蒜适量。

步骤：

1.各种菌菇切小片，彩椒切成适量大小的块，胡萝卜切小片；

2.锅里倒适量油，放大蒜片炒香；

3.放菌菇和胡萝卜炒软；

4.放入彩椒和盐，翻炒均匀即可出锅。

玉米胡萝卜炖猪排



这是一道菜汤，用小火煲足3个小时后，骨酥肉烂，清淡可口，营养丰富。具有刺激胃肠蠕动、加速烘便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等，不仅荤素搭配，且吃起来不油腻。

原料：猪排骨、胡萝卜、玉米，配料（姜、盐）。

步骤：

1.猪排骨切块，焯水后捞出；

2.玉米切小块、胡萝卜去皮洗净滚刀切块，姜块跟焯水后的猪排放一起入炖锅；

3.加水没过食材，炖熟即可。

健康过年·支招

佳肴吃腻了，这些食物最刮油

春节聚餐不断，鱼肉吃多了，怎么办？专家列举了8种常见又具有刮油功效的食物，能帮助我们清除体内多余油脂。

1.燕麦。具有降胆固醇和降血脂作用。燕麦中含有其他谷物所没有的丰富可溶性食物纤维，容易被人体吸收，且热量低，既有利于减肥，又适合心脏病、高血压和糖尿病人对食疗的需要。

2.玉米。玉米含丰富的钙、磷、镁、铁、硒及维生素A、B1、B2、B6、E和胡萝卜素等，还富含纤维质。常食玉米可降低胆固醇并软化血管，对胆囊炎、胆结石和糖尿病等有辅助治疗作用。

3.葱蒜。洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。洋葱几乎不含脂肪，故能抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高，有助于改善动脉粥样硬化。大蒜能降低血清总胆固醇，大蒜素的二次代谢产物甲基丙烯三硫能预防血栓。

4.山药。山药的黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。山药中的多巴胺有扩张血管、改善血液循环的功能。

5.地瓜。有较强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌、抗癌作用。地瓜含有丰富的膳食纤维和胶质类等排便物质，可谓“肠道清道夫”。

6.红枣。多食红枣能提高机体抗氧化和免疫能力，对降低血中胆固醇、三酸甘油酯也很有效。

7.山楂。常吃山楂可加强和调节心肌，增大心室、心房运动振幅及冠状动脉血流量，还能降低血胆固醇，促进脂肪代谢。

8.苹果。苹果的果胶具有降低血中胆固醇作用，还含丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，每天吃苹果对维持血压、血脂均有好处。

□ 据新华社、《中国妇女报》、《家庭医生》等