春节美食健康吃

专刊记者 杜鹃

一年一度的盛大节日——新年就来到了。盛装和美食是这个节日的重头戏,尤其是美食。从年夜饭开始,各种美食开始高频率地呈现在人们的面前。根据我们重大节日“磨刀霍霍向牛羊”的习俗,春节的美食中荤食、甜食和酒占据了很大的比例。滨州中医医院内二科主任吕振军医师提醒市民,节日期间,在享受美味的同时还要注意保持健康,不仅要从饭菜搭配的角度下功夫,零食的选择也不可小觑,更需要一点小智慧来化解积食。

年夜饭篇

在春节的盛宴中,年夜饭是开场的“大戏”。但是一年年做下来,都是大同小异,而且现在家庭条件好了,也不用非等着过年的这顿“白馍”或是“猪肉”了,所以传统年夜饭口味虽然重,却往往让人索然无味。年夜饭要吃出新意、吃出健康,关键要把握以下几大原则。

荤素1:2搭配

健康饮食的基本要求之一,就是要做到荤素搭配,年夜饭当然也不能例外。不管在家自备年夜饭,还是外出就餐,都要做到荤素搭配合理。最好荤菜的量占1/3,素菜的量占2/3。如果觉得不够丰盛的话,也可以增加一些半荤半素的菜,但是纯素菜最好能占到1/3。

其中,关于素菜的选择,可以选择绿色蔬菜(芹菜、花椰菜等)、红色蔬菜(胡萝卜、西红柿、南瓜等),食用菌(蘑菇、木耳等),还可以加上一些根茎类蔬菜(土豆、百合、莲藕、山药等)和豆制品。荤菜方面,建议选择鱼虾等水产品、鸡鸭等禽类、牛羊肉、蛋类等。总体来说白肉的总脂肪量相对较低,建议优选白肉,此外,牛肉虽为红肉,但它的脂肪量相较于猪肉来说也是低的,可以选择。

为了调节油腻,清爽口味,凉菜也是必不可少的,但是冬季吃凉食过多,会导致胃肠功能紊乱,因此年夜饭餐桌上凉菜应占少数。

油盐宜少不宜多

油盐摄入过量易导致动脉硬化、高血压、糖尿病等,如果是外出就餐的话最好事先要求少放油盐。因为为了保证口味,饭店酒楼做菜用油一般都较多。如果是在家做饭,炖的鸡鸭鱼肉已足够量,建议不要再做红烧类的菜,以免摄入过多的脂肪。可制作一些热拌和凉拌的素菜,减少用油的量。因为菜品较多,尤其是肉制品口味重,摄入的盐很容易过量,因此炒菜或拌菜要尽可能的清淡,以控制盐的摄入量。

此外,滨州本地过春节时,有自己动手做炸食的习俗,有人还喜欢用炸馒头、炸年糕等精美的点心作为年夜饭的主食。吕医师指出,应根据自己体质适量选择坚硬或黏性食品,以免引起消化不良。

饮酒要适量

年夜饭,喝酒是免不了的。可是,该喝什么酒,该喝多少,还是颇有讲究的。尽量不要喝烈性酒。一般男性一天能承受的饮酒量就25克,相当于一瓶半啤酒,而女性一天饮酒量是15克,相当于啤酒450毫升。不要空腹喝酒,先吃一些主食和蔬菜,可以更好地保护肠胃,因为胃可以直接吸收酒精。空腹饮酒对脾胃功能的损伤是很大的。

如果一定要喝酒,推荐喝红葡萄酒,相对而言,适量饮用红酒更有益健康,不过也不可贪杯。除了喝酒,在年夜饭桌上对饮料的选择也需要慎重,像雪碧可乐之类含糖量高的碳酸饮料也尽量少喝。根据膳食冷热平衡的原则,冷热也需要注意,能温热的尽量不喝冰冷的。饮料尽量选鲜榨果汁或者奶类饮品。

零食篇

春节期间亲友相聚,除了美酒佳肴外,零食也是节日里的重要食物,各式各样的糖果、点心、坚果、水果琳琅满目,瞧着都是诱惑。看着电视聊着天,不知不觉就吃多了,这里需要提醒大家的是,春节零食不可贪吃,而且吃零食也应有所选择。

坚果虽好,但要适量

坚果是公认的健康食物,富含不饱和脂肪酸、维生素E和矿物质。不过坚果虽好,也不宜大量摄入,因为坚果的美味,和它的高脂肪含量是离不开的,脂肪的存在让坚果更加的美味,但同时也让坚果变成了高能食物,像瓜子、核桃、花生这样的炒货,脂肪含量是碳水化合物的二倍多。食用30克葵花籽就相当于喝下10毫升的植物油,也就是说这一把瓜子就把一个人一整天所需摄入的油脂量给满足了。另外,炒制时添加的辅料常会影响到血糖水平,多吃无益,尤其是高血压、糖尿病等“三高”人群。而春节期间,我们的餐桌是一年中最丰盛的时刻,能量摄入很充足,所以不宜吃大量坚果。

此外,在坚果的选择上,建议多选择加工过程中没有使用油脂和食盐的,或是用油、盐较少的产品,像花生和瓜子可选择原味产品。

吃了零食,主食减量

相对于丰盛的主食来说,很多人更青睐于零食,因为盛宴太多,而且千篇一律。节日里,家里的瓜果、坚果等零食比较丰富,很多人在不经意间就增加一些零食摄入,如水果、薯片、瓜子、花生、酸奶等,而零食中除了水果蔬菜外,食物所含的热量都较高,所以吃零食较多时,要适量减少主食的量。想要保持春节期间饮食的合理性,就要注意把握食物总量。

选择健康零食

英国著名营养学家帕特里克·霍尔福德在他的著作《营养圣经》中建议我们,选择食物时尽量选择“天然的、新鲜的、完整的”食物。其实这个原则用在零食的选择上也同样适宜。但是除了水果,零食可能没法满足新鲜的条件,其实能满足其中的两条也算是很好的食物了。

在选择零食时,可多选择一些水果、可直接食用的蔬菜(黄瓜、西红柿、萝卜)、酸奶、煮玉米、果干(葡萄干、地瓜干、山楂干等)、全麦面包、全麦饼干、炒制的豆类、纯鲜牛奶、蒸煮或烤制的红薯、地瓜、低盐的坚果、豆浆、鲜榨果汁等。

零食的其他建议

1.零食不要贪吃,浅尝辄止就好,更不要用零食代替正餐。零食的营养毕竟不能与正餐相比,难以满足人体的多种需要。

2.经常变换零食种类,零食也要多样化,当然最好是在健康零食的范围之列进行变换。

3.正餐前两小时吃少量零食,可以避免你在饥肠辘辘的时候,选择过多高热量食物。

4.低脂肪、低热量的零食,可以适当多吃。

5.看电视时应注意控制吃零食的量,否则很容易不知不觉吃得太多。

消食篇

春节饕餮大餐不断,食用的肉食比平时要多得多,极易导致脾胃积食、消化不良。吕医师建议,可选择天然一些的食物或借助药物来消除积食、化解油腻。

水果蔬菜类

山楂、柑橘类有开胃助消化的功效。饱食之后,喝一杯橙汁,可解油腻、消积食,并有止渴醒酒的妙用,因为橙子中富含有机酸,有促进消化的作用。山楂有增加冠状动脉血流量,降低血胆固醇,促进脂肪代谢的作用,可以适当地当零食食用。此外,具有“百益果王”

美称的木瓜中含有独特的蛋白酶,对含有蛋白质的肉类有较强的软化作用。如果将木瓜与肉类一起烧,不但容易烧酥,且可以减少油腻感,饭后吃木瓜也能解除油腻的感觉。也可多吃一些苹果和香蕉,苹果中富含的果胶具有降低血中胆固醇的作用,对解油腻有好处;香蕉的润肠、解毒、解油腻作用也很好。

另外,蔬菜中的萝卜洋葱消食效果也好。蔬菜中的膳食纤维有促进胃肠蠕动、解除油腻的作用,特别是萝卜、洋葱,有较强的解油腻、助消化的功效。吃生萝卜,对胃部胀满有缓解作用。洋葱几乎不含脂肪,有平肝、润肠的功能,能减少油腻感和抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高。

饮品类

饭后喝大麦茶或绿茶,可以促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间,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,均是有效去油的食品,其中还有陈皮,能抑制糖类转化为脂类,对去除肠胃中存在的油腻有良好的作用。

也可适当的自己动手做些中药茶来缓解症状。

谷芽麦芽水

谷芽、麦芽(中药店可以购买)是“焦三仙”的二味主药,有生发胃气,消食导滞的功效,而且谷、麦是日常主食,以其胚芽煎水,气味清淡宜人可用日常饮品。以谷芽、麦芽各15克,加水煮沸后小火再煮15分钟即可。

红白萝卜汤

将红萝卜(200克)、白萝卜(500克)切块,连同橘饼(2—4个),煮约1小时即可食用。

药物类

如果实在是积食积得太多的话,可用一些助消化的药物,帮助食物尽快消化,或使用一些促进胃肠动力的药物,增强胃肠动力,但是一定要谨遵医嘱或说明书使用。