每到年底，总少不了参加亲朋小聚、公务宴请，这样饭局不断，饱了口福，却苦了肠胃。肠道功能不佳，“毒素”就会因停留体内过久而重新被吸收，导致身体提前老化。年底酒宴“余波”尚在，春节大鱼大肉又很快将要接上。春节期间如何调整饮食才能养护肠胃，降脂排毒呢？

春节大鱼大肉 四种食物解腻

本刊 综合

春节饮食搭配原则

酸碱平衡：健康人体必须保持微碱性状态。如果血黏度和胆固醇都比较高，人就容易疲劳，同时人体的抵抗力也会下降。而荤菜几乎都是酸性食品(奶类、血品例外)，富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等，节日饮食切莫餐餐都只吃大鱼大肉，要有碱性食物搭配着吃，以求人体的酸碱平衡。

低钠饮食：我国居民的食盐摄入量原本就偏高，节日期间副食吃多了，食盐的摄入量更多，然后血液中的钠含量就会更高，这不利于人体保持正常的血压。而钾是钠的克星，它能排出人体内多余的钠。

多吃“多渣食物”：荤菜不含膳食纤维，而畜禽水产等也都是精细的“少渣食品”，吃多了会造成便秘，粪便等毒废物在肠道内滞留的时间过长，会增加肠黏膜对毒素的吸收，这样就容易诱发结肠癌。而粗纤维食物则属于“多渣食品”，多吃这类食物能消除“少渣食品”对人体造成的危害。

春节饮食分类指导

外出就餐反季食品要慎食

饭店里很多菜，比如各种食用菌类及反季的昂贵食品，多是用罐头食品制作而成的。罐头含有防腐剂，多吃有害健康。另外，有些海鲜、凤爪、鸡腿、鸡翅也会拿福尔马林泡发。

那种外表看起来很大很白的鸡腿鸡翅、海鲜，最好不要吃。如果菜品中的银耳发白，则是拿硫磺熏的，正常银耳是淡黄色。

饮酒也要搭配主食

人们在饮酒、尤其是大量饮酒时，常常会产生饱胀感，所以喝完酒后就不想再吃饭了，其实这是非常有害的。科学研究发现，在喝酒的同时多吃饭，补充足量的碳水化合物，可以减少乙醇性脂肪肝的发生。在正常情况下，饮入的酒经过胃肠道吸收后，在肝脏中经乙醇脱氢酶的作用转变为乙醛，而后生成乙酸，最后分解成二氧化碳和水排除体外。在大量饮酒时，体内的乙醛来不及转化为乙酸，会生成大量的超氧阳离子自由基，导致人体内氧化和抗氧化平衡的失调。此时如果还能够多吃蔬菜和水果，补充维生素C、维生素E、微量元素哂等重要的抗氧化剂，可减少酒精对人体的伤害。

此外，喝酒的时间也最好放在晚上。因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性有时间规律，中午时活性降低，晚上活性增加。因此，中午时喝酒乙醇不容易被代谢排掉，此时喝酒比晚上容易醉，对身体的伤害也较大。

零食应根据身体来选择

零食作为一日三餐之外的食物，可以补充机体所需的能量和营养素，在评估能量和营养素摄入时计算在内。应根据个人身体情况及正餐的摄入情况选择适合个人的零食，如果三餐能量摄入不足，可选择富含能量的零食加以补充；对于需要控制能量摄入的人，含糖或含脂肪较多的食品应适量限制；如果三餐蔬菜、水果摄入不足，应选择蔬菜、水果作为零食。

一般应选择营养价值高的零食，如水果、奶制品、坚果等，所提供的营养素作为正餐之外的一种补充。

在食用时间上，食用零食应选择合适的时间，最好在两餐之间，以不影响正餐食欲为宜。晚餐后2-3小时宜可，但睡前半小时内不宜进食。

此外，零食的量不宜太多，以免影响正餐的食欲和食量，在同类食物中可选择能量较低的，以免能量摄入过多。

调养胃肠支招

春节期间连续进食过多食物的话，很可能会一下子“吃撑了”。此时可以通过食用一些食物来化解油腻。

山楂柑橘：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。此外，木瓜有“百益果王”之称，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。

饭后吃木瓜能解除油腻的感觉；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；苹果含丰富的钾，富含的果胶具有降低血中胆固醇作用，对解油腻有好处；香蕉也有润肠、解毒、解油腻作用。

萝卜洋葱：蔬菜中的膳食纤维有促进胃肠蠕动、解除油腻作用，特别是萝卜、洋葱效果好，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。

大麦茶：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，且最好是喝温热的，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。药物促进胃肠动力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药物，增强胃肠动力，但是一定要谨遵医嘱或说明书使用。

十天戒烟酒

济宁东方中西医结合医院【戒烟戒酒科】采用中西医结合绿色疗法，10天即可戒除烟瘾，见效快、无副作用。对有酒瘾者，通过中药10天治疗使其不愿再饮酒，如饮酒会产生痛苦感觉并自动戒酒。

电话：0537-2322648
地址：王母阁路117号

求医问药
广告垂询电话
2366539
2366549
2108110

前列腺绝密中药配方林碧莎

不开刀，不复发治疗前列腺炎引起的增生、肥大、尿急、尿频、尿痛、尿滴白，尿失禁、男性功能障碍、射精无力、不育症、阴囊潮湿、下腹疼痛、睾丸坠痛、膀胱炎、各种类型的尿道炎及会阴胀痛等。“林碧莎前列安通胶囊”(国药准字：Z20090254)是天然纯中药胶囊，服用3-7天见效。服药一个疗程对淋球菌、乳头瘤病毒、病毒螺旋体、疱疹、支原体、衣原体、厌氧菌、滴虫等均有全面抑制作用。服药2-3个疗程重症前列腺炎、增生、肥大等各种症状基本康复，性功能增强。“林碧莎前列安通胶囊”是根据民国初期名医廖一弘的“固精导浊方”，并综合了多种古人治“浊”，“淋”和“癃闭”的宝贵经验，全方用药精当，力锐而专，调五脏，理三焦，通补结合，解决了生殖系统免疫低下，细菌毒素淤积，从而达到在短时间内治愈前列腺顽疾的目的。

咨询电话：0537-2389846
地址：济宁太东大药房（济宁饭店向东100米太东市场南门西临即到）。