

本报记者 刘雅菲  
实习生 曹含笑

# 享受美食 拒绝“胖三斤”

## 假期合理搭配饮食苗条过年

吃动平衡

吃肉也可不长胖

“在无疾病状态下,吃动不平衡是引起体重增长的最主要原因。”山东大学第二医院营养科医生王伟伟说出了发胖的根本原因。假期人们宅在家的时间增加,饮食不规律,短期内三高食物摄入量增大。同时运动量较小,从而导致摄入量与消耗量极度不平衡。剩余没有被消化吸收的食物不断在人体内囤积,重新合成脂肪,就会导致体重上升。因此,假期要拒绝成为“肥宅”,在合理饮食的基础上,规律地进行体育运动,确保身体所需的营养,健康快乐地过节。

据王伟伟介绍,要想做到吃不胖,根本原理就是保证人体的摄入量小于运动量。春节是举国上下隆重庆祝的传统节日,人们在假期与亲朋好友频频相聚,各类美食更是联合登场,让人垂涎欲滴欲罢不能,而体重增长就成为摆在眼前的重大问题。不单单是在春节假期,在日常生活中,不规律、不合理的饮食习惯更是逐渐成为健康问题亮起“红灯”的主要因素,规律饮食对于保持健康的重要性日益凸显。所谓的平衡膳食就是按照不同年龄、身体活动和能量需求设置的膳食模式。

不吃肉是不是就能不长胖

“每逢佳节胖三斤”已经成为很多人逢年过节的一大烦恼。因为“胖三斤”的人太多,假期过后,连健身房的生意都会格外好。春节假期又要到了,如何才能拒绝长胖、开心过节呢?



了?王伟伟表示,并不是这样。只要选择正确的吃肉方法就能既不担心体重,又能尽情享受美味的肉类大餐。“在肉类选择上,可以优先选择鸡胸肉、牛里脊、猪里脊、鱼虾等,以瘦肉为主。还要注意少吃脂肪含量高的动物内脏、肉皮、五花肉、香肠等。”在烹调上,最好以蒸煮为主,减少用油量。

春节期间,聚会宴请比较集中,多样类型的过油菜将会频繁登上我们的饭桌,油炸类食品要尽量少吃,还可以采取多样做法,减轻油腻,“比如可以选择烩菜,在第二次制作的过程中不再用油,就可以很好地缓解油腻了。”王伟伟建议道。还可以在饭后准备一杯茶,既能解腻又能帮助脂肪代谢,同时还能帮助抗氧化,但是要注意茶饮料并不能替代茶发挥同样的功效。

限量饮酒

脂肪不增损害少

春节假期期间聚会增多,饮酒较为频繁。“酒精是纯能量,酒精代谢的产物会加速脂肪堆积,最终产物是乙酰辅酶A,它会大量存在于脂肪酸中,最终导致脂肪增加,因此过量饮酒也会引起肥胖和其他健康问题。”王伟伟表示,成年男性每天饮酒量不得超过25克酒精,相当于啤酒750ml,或葡萄酒250毫升或38度的白酒75g,或高度白酒50g。成年女性每天饮酒量不能超过15克,相当于啤酒450ml,或葡萄酒150毫升或38度的白酒50g。

特殊人群比如患有慢性肝病、高血压、高血脂、糖尿

病的患者以及孕妇、青少年应该禁止饮酒。大量饮酒使碳水化合物、蛋白质及脂肪的摄入量减少,还会造成肠黏膜的损伤及对肝脏功能的损害,从而影响营养物质的消化、吸收和运转,因此从保证身体健康的角度出发,应自觉限量饮酒。

少吃零食

还要选择健康的

零食已经在日常生活中成为我们的最好搭档,无论是深夜追剧还是下午茶的搭配,像糖果、糕点、膨化食品最为常见,而毫无疑问这些都是高热量食物,食用过多会引起发胖现象。难以想象的是消灭一包重量约为145克的原味薯片,摄入的热量大概是763卡路里,想要通过运动的方式来消耗的话,需要持续不断地进行50分钟的游泳。

“要少吃零食,还要注意选择健康的零食,要注意查看零食的成分表,注意食品包装袋上标注的每一百克或每一份含有多少能量(多以千焦为单位)。”王伟伟说,不仅如此,还要注意配料表,避开高油、高糖、高热量的零食。

坚果类例如核桃、开心果、巴旦木普遍含有丰富的DHA等,对大脑有着极佳的养护作用,但是在用量上也要谨慎,不宜食用过多。每25克热量就含有126卡路里,两小袋就相当于一碗米饭的能量。

另外可以选择新鲜水果适量代替零食,比如苹果、梨、柚子、猕猴桃等,适量食用可以增加饱腹感,还可以帮助增加人体纤维的摄入。




全球家绿地情

# 置业故乡 让爱同步

绿地集团2019春节返乡置业季

HAPPY NEW YEAR 2019  
全国50城爱心接站



西客站前 四站交汇 | 建筑面积170-2000m<sup>2</sup>总部双塔办公 火爆预约中

**8617 6666** 济南·西客站中心广场对面

本宣传资料中文字、数据、图片信息仅作为广告说明和参考示意,不作为开发商最终承诺,一切以政府最终的详细批文和购房合同为主。