

春节健康

# 把好饮食关 健康过春节



相关链接

## 过年吃啥水果好



过年吃的美食大多都是重油高糖的食物,这样的食物会增加肠胃的负担,也容易容易油腻。我们过年可以吃一些水果调节节日里失衡的消化功能。那么过年吃什么水果好呢?下面为您列举一些适合过年吃的水果,供您选择。

### 菠萝

菠萝能帮助消化和排毒:营养价值比较高,其中所含的蛋白质、糖类、矿物质、维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C及E对身体健康都有帮助。菠萝含有一种叫“菠萝蛋白酶”的物质,它能分解蛋白质,溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块,改善局部的血液循环,消除炎症和水肿,帮助消化及排走体内毒素。菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用,适当食用对肾炎、高血压病患者有益;此外,菠萝更有促进新陈代谢及消除疲劳之效,在过年时喝饱吃醉或玩得疲倦时食,可作提神之用。

### 猕猴桃

猕猴桃促进肠胃蠕动:含有丰富的矿物质、糖类、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及C。由于猕猴桃蕴含丰富营养素,一向被视为洁肠美容食品,可促进肠胃蠕动,令排泄畅通,更有改善高血压的奇妙功用,亦可有助消除疲劳。

### 雪梨

雪梨能消滞解腻清理肠胃:营养价值主要体现在它所含有的丰富膳食纤维、维生素C中。雪梨清甜爽口,吃上一口就能立马除去口腔的油腻感,内含的丰富纤维素是清肠胃的好帮手,可有效舒缓便秘。此外,还不妨以冰糖来炖雪梨,制法简单,不但可消滞解腻,亦能在干燥的冬天给喉咙来点滋润,一举多得。

### 西柚

西柚可消食去肠中恶气:营养价值非常高,蛋白质、粗纤维、糖类、钙质、钠质、磷质、铁质、维生素C及P都含量丰富。在不少减肥餐单中,都可见到西柚的踪迹,西柚的营养价值甚高,其丰富的纤维亦有助保持肠胃畅通。而据中药学记载,西柚有消食及去肠中恶气之效,故能舒缓因过饱而致的肠胃不适。

### 草莓

草莓治疗便秘嫩白皮肤:它的主要营养成分是纤维素、蛋白质、钙质及维生素C。草莓含丰富的膳食纤维,足足有橙的两倍,在帮助过年期间消化,通畅大便,降低胆固醇等方面功效极佳。内含的维生素C更可抑制黑色素,让皮肤保持嫩白幼滑,皮肤受油腻食物影响之时,正好吃一些来补充养分,拯救肌肤。

另外,过年吃橙子和木瓜助消化就能很好地调整消化机能,它们都有去热滞的作用,这两天不妨多喝几杯橙汁,或吃木瓜,不过要在吃完饭1-2小时后再喝,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。此外,不妨买点银花、菊花、木棉花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还能平衡消化功能。

过年甜食吃多了,容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等状况,舌苔还容易呈白色。多吃些苹果和番石榴可以慢慢减轻这些症状,吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻,而苹果带皮吃同样也有止泻作用。

新春佳节将来临,在这个传统节日中,合家团聚、请客送礼、盛宴狂欢,兴致高的朋友可能还会利用春节假期,游览名山大川、异国风光。但千万别忘记防病保健、合理饮食、规律起居,健健康康过春节!

春节健康要注意:饮食健康、荤素搭配、清淡少油,三餐要有规律,忌暴饮暴食,吃水果平衡消化,喝开水解油腻。同时,注意控制零食摄入量。

## 春节大吃大喝 要过三道健康关

**第一关:饮食要有度,忌暴饮暴食。**

年节总是最热闹的时候,你夹一筷,我添一勺,再加上菜肴丰盛、味道香美,想要控制到八成饱都难。

连接吃上几餐,难免会让肠胃超负荷运转,造成肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等,严重者会诱发急性胃肠炎、胃出血。

**第二关:饮食要防病,忌胆固醇超标。**

过年期间,煎炸食品的“出镜率”非常高,菜肴烹调时放的油也比平日多。

北方人喜欢将煎炸面食作为节日零食,南方也常做炸年糕、炸鱼、炸丸子之类的食品;此外,肉类煲成的汤里也总是浮着一层油。

如此一来,饮食中脂肪、

热量极易超标,会造成高胆固醇,诱发心血管疾病。

**第三关:饮食要平衡,忌荤素失调。**

春节饮食以荤菜为主,尤其是畜肉类、谷类和蔬菜类偏少。特别是在一些北方地区,按照传统,蔬菜几乎难登年夜饭的席面。

这造成的结果就是膳食纤维摄入严重不足,脂肪、蛋

白质严重超标。肉吃多了,加上运动少了,很多人会感到皮肤干燥、大便干结,出现便秘,甚至痔疮。这还会让肝胆超负荷运转,胆囊炎、肝炎病情也易加重。

因此,春节各餐的荤素搭配,应控制在1:2至1:3之间,多吃豆类、海产品,用酸奶、水果代替瓜子等零食,以清热通便,润喉去燥。

## 春节餐桌 健康饮食八大原则

第一,要营养要均衡,避免大鱼大肉。注意荤素搭配,多食用一些蔬菜、豆制品及菌类等食物,可以调节口味,降低血糖血脂。

第二,可食用一些牛羊肉,但切忌过量食用生冷海鲜食

品。第三,可选择一些用蒸、煮、炖等方法烹调的菜肴,避免煎炸食品。

第四,选择一些粗粮制品,做到粗细搭配有利于合理摄取营养。

第五,吃要有度,避免过饱。如果吃的过于饱,会增加心脏的负担。

第六,应选择清淡饮料,不喝或少喝含糖饮料,可以饮用一些山楂饮品,如喝酒应限量。

第七,外出就餐应注意就

餐环境,注意食品卫生。

第八,在外就餐点菜要适量,不要浪费,对于吃不完打包带回家的食物,要冷藏储存,时间不宜过长,争取第二天吃完,且吃前要充分加热。

## 科学健康饮食 走出七大误区

新年伊始,家家户户吃丰盛家宴。虽说各商家大都推出了精心搭配的套餐,但从营养来说,也有不尽如人意之处。春节团圆重要健康更重要,健康饮食可避开几大“误区”。

### 误区一:凉菜鱼肉唱主角

宴饮之时,难免会点几个凉菜开胃。凉菜油脂较少,有荤有素,如果多点一些清爽素食,本来可以平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题。然而,多数食客习惯性地点酱牛肉等鱼肉类冷菜,使冷菜失去了调剂营养平衡的作用,加剧了蛋白质过剩。

### 误区二:烹调油多调味重

在点菜的时候,应适当点一些调味较为清爽的菜肴,如清蒸、白灼、清炖做法。有两三个浓味菜肴过瘾即可,再配一两个酸辣或酸鲜菜,用来提神醒胃。

### 误区三:海鲜满桌不嫌多

一些食客特别喜欢河鲜海鲜类产品,总觉得只有吃这些才显得宴席足够高档。其实,水产品尽管营养丰富,口味鲜美,却也是污染的“重灾区”。水产品的特性就是富集重金属,如果一桌当中海鲜和鱼类菜肴比例过高,总摄入量必然较大,污染物更有超标风险。这不仅会加重身体的解毒负担,严重时甚至可能发生中毒。

### 误区四:蔬菜菌藻不见面

宴饮的一大危害就是动物性食品和植物性食品严重不平衡。在节日期间,应当选择那些平日食用较少的高档素食,如菌类、高档新兴蔬菜、保健坚果,以及藻类、薯类等具有健康价值的蔬菜。

### 误区五:餐后喝碗咸味汤

餐前喝点汤,数量不至于过多,还能减少食量,对于减肥者有一定好处。餐后或餐间更适合饮用杂粮豆类制成的粥,或者索性用香茶清口。

### 误区六:只吃菜肴不吃粮

眼下一个不成文的规矩,就是宴席上只吃菜、不吃饭,直到酒足菜饱之后,才想起来是

不是要上主食的问题。

然而,空腹食用大量富含蛋白质而缺乏碳水化合物的食物,不仅于消化无益,其中的蛋白质还会被浪费,并产生废物。

### 误区七:酥香小点代主食

各种花色主食,如酥香小点、炒饭、抛饼、油炸点心等替代米饭和面条,虽带有时尚感,但其中油脂含量大大高于米饭面条,特别是酥点类和抛饼类,油脂高达30%以上,甚至还有较高比例的饱和脂肪。如果使用植物奶油和起酥油,还会带来对心脏健康极为不利的“反式脂肪酸”。最好能喝些清淡粥食,既养胃,又能改善营养平衡。

# 中老年读者可以免费申领纳豆机

## 自制纳豆每天只需8毛钱

近期位于芝罘区的好孝心中老年生活馆免费向中老年朋友们免费发放300台纳豆机,只需在店购买纳豆菌就可以免费领取纳豆机。在家自制纳豆,取黄豆200克,泡豆、蒸煮,加入纳豆菌,放入纳豆机发酵即可食用。日本人心脑血管发病率低于世界平均水平,仅为0.4%,而平均寿命高达85.76岁。其原因在于日本人每天吃新鲜的纳豆。日本须见洋行博士发现新鲜纳豆含有大量的活性纳豆激酶,新鲜的纳豆激酶具有溶解血栓、降低高血压和胆固醇、软化血管、预防大肠癌、护肝美容等功效。因此须见洋行博士被称为“纳豆之父”。

百万家庭健康行活动正式启动:首



批免费提供300台纳豆机,免费申领报名电话0535-8452585,前50名报名者还有新年礼品,60岁以上者优先。申领地址:芝罘区好孝心中老年生活馆(文化宫西街32-02,文化宫天桥南300米),各县市区可提供送货发货。

相关链接

## 自己做纳豆有三大好处

一、摄取更多纳豆激酶:每天吃纳豆30-100克,摄取纳豆激酶可达20000FU以上,比一般产品多3-5倍,溶栓和保护血管效果更好。

二、活性物质无损耗:纳豆激酶是一种碱性丝氨酸蛋白酶,纳豆制造过程中不可避免造成活性物质损耗,吃自制纳豆活性物质零损耗被全部吸收利用。

三、节省大量费用:纳豆激酶持续作用时间只有12小时,每天应吃2次才能不间断溶栓,自己做纳豆每天大约0.8元,省钱,还增加生活乐趣。