

圣诞节，让快乐与健康同行

不知从何年何月开始，从西方舶来的洋节在中国风靡起来，比方圣诞。中国人过圣诞更注重声势。别看我们圣诞没有法定假日，一进12月，全城都是圣诞情。

本刊 综合

节日期间，亲人团聚，朋友来访，丰盛的家宴为节日增添快乐与喜庆的气氛。然而，随着生活方式的改变，佳节饮食也应追求吃得科学，吃得卫生，吃得健康。那么，佳节饮食怎样安排，才科学合理，益于健康呢？

圣诞节饮食营养巧搭配

●品种巧搭配

选购菜肴和节日饮食的安排，应在注重色、香、味、形的前提下，力求荤素、冷热、粗精、干稀巧搭配，荤素搭配，可以激发人的食

欲，保持营养平衡，酸碱平衡。就冷热菜肴的口味而言，不仅要求甜、咸巧调理，还应做到麻、辣、酸、苦巧搭配，达到五味俱全，才能胃口大开。粗精搭配，就是要适当吃些粗粮，多纤维食物，帮助消化。干稀搭配，主要是指主食花样多，有米饭、馒头、大饼、蒸包、水饺、元宵、年糕等；粥、汤、甜饮等也要品种变换，品味多样。

●肥瘦巧补充

节日荤食应少而精，肥瘦搭配，以瘦为主。口味要清淡，多选择平时少吃的牛肉、狗肉、兔肉、鸽肉、猪肉、鸡鸭鹅爪等，以及海鲜、鱼类。鱼、肉的制作要以清蒸为主，少用油炸、烧烤。

●零食巧调理

节日的三餐主食多以丰厚的油腻食品为主，所以，零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为特点，如饭后两小时左右，可吃点苹果、梨、香蕉等，以开胃通便；少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等零食；而橘子、柿子等以不吃为好。另外，像话梅、山楂片、薄荷糖等可适度品味。

●烟酒巧分开

喜庆佳节，亲朋好友欢聚，少不了饮酒助兴。适量饮点酒可以促进血液循环，消除疲劳，加快新陈代谢，但是，切不可畅饮无度，一醉方休。尤其是一边酗酒一边大量吸烟，对身体的摧残

相当严重。因此，节日期间应做到酒席桌上不吸烟，饮茶吸烟不喝酒，避免人体肝、胃、肺同时受到侵害。

购物时注意营养标示

当您决定菜单后，便要开始购买，记得千万不要空腹时去购买，免得买一堆不在菜单上的食物回来，而且最好以新鲜蔬果为主要素材，避免购买点心与速食类的食品，记得一定要仔细阅读包装上营养标示，选择每份食物脂肪热量低于总热量的1/3（一公克脂肪=9大卡热量），避免购买已处理过的食物，因为这些食物

通常含高脂肪量。尽量选择低脂食品取代全脂。这样一来，便可为您的饮食先把第一关，让过多脂肪远离你！

●烹调时少油炸

烹煮食物的器具，以不沾锅较好，因为可以减少食用油的量；同时避免用油炸或煎调理，可以烤或蒸取代，这样可以减少过多的油被吃进肚子里去；也尽量少用酱料及调味料，可以用香料取代；蛋制食物，可以两个蛋白取代全蛋；烹煮前可以将肉类的皮去除，因为皮层通常含有较多脂肪。最后，记得不要准备超过需要的份量，不然就会因为煮的辛苦，而不得不通通吃进去罗！

12月16日，中华医学会健康管理学分会社区健康管理指导中心暨实验基地揭牌仪式在济宁市第一人民医院举行，济宁市第一人民医院被授予“中华医学会健康管理学分会社区健康管理指导中心”。基地成立后，医院将紧紧围绕“健康”主题，立足社区，加强指导中心与各试验基地的沟通协作，积极开展针对民众的科学健康指导与促进、健康生活方式干预等健康教育，扎实推进健康济宁公益行-肾脏健康筛查服务项目，不断健全完善双向转诊、技术指导、资源共享等机制，进一步延伸社区卫生服务中心的功能，促进“大病在医院、小病在社区”卫生保健服务模式的实现，使之成为实现基本公共卫生均等化的有效途径，为广大居民健康做出更大贡献。(徐廷蕊)

医院动态



济宁市第一人民医院再次荣获卫生部医院改革创新奖



全国首家中华医学会健康管理学分会社区健康管理指导中心挂牌仪式举行

12月18日，“2011年全国医院改革创新亮点颁奖盛典”在北京举行，济宁市第一人民医院、解放军301总医院等100家公立医院荣获“2011医院改革创新奖”，济宁市第一人民医院院长靳清汉应邀出席大会并接受表彰，是山东省除省立医院外获奖的唯一三级甲等医院。济宁市第一人民医院因强化服务、抓学科、借鸡下蛋活资源，实行社会共享优质医疗服务，打造“集团式、卫星网、三级医疗一体化”发展模式，推行“健康济宁”行动及实施并推广临床路径信息化管理等改革创新等举措，实现群众就近便捷就医，引起卫生部、专家们的重视和好评，并作为山东省唯一的代表在2011年八月上海医院改革创新亮点交流会上做了典型经验介绍，这是该院继“2010全国改革创新医院”后蝉联此殊荣。(辛全秋 乔萌)