

春节饮食需营养搭配

忌暴饮暴食防疾病侵袭

本刊记者 朱夏雅南

► 饮酒后主食不能少

春节临近,总少不了参加亲朋聚会、公务宴请,饭局不断,饱了口福却苦了肠胃。年底酒宴“余波”尚在,春节大鱼大肉很快将接踵而至。如果不注意饮食,很多疾病会找上门来。专家提示,春节期间要谨慎饮食反季食物,在喝酒的同时多吃饭,补充充足的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。

很多人喝酒后不愿意吃饭,尤其是大量饮酒后,会产生饱胀感,从而不想吃主食,这对身体非常有害。科学研究发现,在喝酒的同时多吃饭,补充充足的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。青岛市传染病医院肝病八区刘中景主任介绍,酒精对脂肪肝有直接的影响。饮酒后不吃主食会影响酒精成份的分解代谢,增加脂肪肝发生的机率。

在大量饮酒时,如果还能够多吃蔬菜和水果,补充维生素等重要的抗氧化剂,可以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掉,此时喝酒比晚上容易醉,对身体的伤害也较大。



► 管住孩子嘴巴减少疾病发生

春节期间,家家户户准备了瓜子、糖果等零食,深受小朋友的喜爱。作为一日三餐之外的食物,零食虽然可以补充身体所需的能量和营养,但不合理饮食会导致肠胃疾病。青岛市妇女儿童医院感染科主任孙建兰介绍,每到春

节期间儿童腹泻的门诊量就增加了二到三成,孩子吃的太杂极易诱发胃肠炎。

在吃饭时不要进食糖果、冷饮等零食。孙建兰主任提醒,春节期间家长们一定要管好孩子的嘴巴。一般应选择营养价值高的零

食,如水果、奶制品、坚果等。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。

► 饮食反季食品要谨慎

冬季人们的肠胃功能本来就差,加上饮食一些生冷的反季节食物,很容易引发胃肠炎、腹泻等疾病。孙建兰主任介绍,反季节的蔬菜和水果很难保证新鲜,食物内的细菌也会增加很多反季节菜多是

用罐头食品制作而成,罐头含有防腐剂,多吃有害健康。

另外,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。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,保证人体的酸碱平衡。在节制饮食大鱼大肉的同时,高蛋白、高脂肪、高糖食物也要控制饮食,注意食盐的摄入量,保持正常血压。

相关链接 饮食搭配有讲究

海鲜与啤酒易诱发痛风

海鲜是一种含有嘌呤和苷酸两种成分的食物,而啤酒中则富含分解这两种成分的重要催化剂——维生素B1。如果吃海鲜时饮啤酒,会促使有害物质在体内的结合,增加人体血液中的尿酸含量,从而形成难排的尿路结石。曹大夫说如果自身代谢有问题,吃海鲜的时候喝啤酒容易导致血尿酸水平急剧升高,诱发痛风,以致出现痛风性关节炎、痛风性肾结石等。

菠菜与豆腐易患结石症

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体吸收,不仅影响人体吸收钙质,而且还容易患结石症。专家建议,如果两者能分开吃,营养吸收会比较较好。

萝卜与橘子易诱发甲状腺肿大

萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化

为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。

鸡蛋与豆浆降低蛋白质吸收

生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白,可以与豆浆中的胰蛋白酶结合,使蛋白质的分解受到阻碍,从而降低人体对蛋白质的吸收率。

奶与巧克力易发生腹泻

牛奶含丰富的蛋白质和钙,巧克力则含草酸,若二者混在一起吃,牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙,食用后不但吸收,还会发生腹泻、头发干枯等症状,影响生长发育。

水果与海鲜不容易消化

吃海鲜的同时,若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。因为这些水果中含有鞣酸,遇到水产品中的蛋白质,会沉淀凝固,形成不容易消化的物质。人们吃海鲜后,应间隔4小时以上再吃这类水果。

品牌农产品销售火爆

胶河源农产品基地工人加班加点包装产品,保证市场供应

胶河源农产品卖火了!随着消费者更加关注春节礼品的“健康身份”,越来越多的绿色食品走俏春节礼品市场。青岛胶河源农产品有限公司生产的无公害农产品全按照有机食品标准进行生产,保持了原生态的自然口味,因此在岛城销售火爆。

今年春节送礼流行送绿色食品。有市民表示,现在流行送绿色食品,是出于对食品安全问题的担忧,送“健康”比送什么都珍贵。

龙年春节的脚步越来越近,市民们早就开始购置走亲访友的礼品了。过年礼品年年送,花样却难翻新,今年过年送什么礼品才更“给力”?记者在走访年货市场时发现,送绿色食品成为了今年的新时尚。不少消费者反映,市场上的绿色食品五花八门,不知道如何才能挑选到一件质量过硬、价格又适中的产品。据了解,青岛胶河源农产品有限公司所有农产品完全按照有机食品标准进行生产,在生产过程中不使用任何激素、化肥、农药、除草剂、催熟剂等人工合成化合物,保持了原生态的自然口味,营养价值极高。

青岛胶河源农产品有限公司生产基地位于胶州市铺集镇彭家庄村,毗邻澄月湖,附近是万亩生态林,土壤肥沃,水质清冽,富含人体所必需的各种矿物质和微量元素。公司科学饲养的野猪,里岔黑猪

树林散养的土鸡、小公鸡等;种植的各种时令有机蔬菜,自磨的玉米,小麦面粉均得到了广大消费者的好评。

青岛胶河源农产品有限公司产品已经通过国家有机认证,基地生产的大白菜更是严格按照胶州大白菜种植标准进行生产,使用大豆发酵肥、物理杀虫剂,避免了药物残留,中央电视台曾在此进行了“胶州大白菜”专题片的拍摄工作。

据了解,为了保证产品在市场供应充足。青岛胶河源农产品有限公司工人在生产基地加班加点,包装产品投放市场,使广大消费者能够及时买到胶河源牌的农产品。(本报记者)

里岔黑猪质优肉香

里岔黑猪是我国优良地方猪种之一,素有“南太湖,北里岔”之称,因其产地和毛色而得名,主要分布在山东省胶州市,是当地群众长期择优纯繁,继代选育形成的具有一定特色的地方品种。1976年经专家鉴定定名为“里岔黑猪”,1984年被列入山东省家畜品种志,继而确定为国家级重点保护猪种。

青岛胶河源农产品有限公司饲养的里岔黑猪,用玉米、豆饼并添加时令有机蔬菜饲养,且生长周期300天以上,优越的生长环境,传统的喂养方式,使“胶河源”里岔黑猪肉具有纯正的天然口味,肉质鲜

香,品质优良,富含多种营养成分。

胶州大白菜 营养成分近似母乳

胶州因其独特的地域特征,得天独厚的气候条件,优越的粉沙质土壤结构,孕育了驰名中外的“胶州大白菜”。胶州大白菜夏种、冬收,历夏、秋、冬三个季节,生长期120天,是生长期最长的蔬菜,所以品质优良,营养丰富。经科学鉴定,其营养成分近似于母乳。

青岛胶河源农产品有限公司种植的胶州大白菜,具有帮嫩薄、汁乳白、味鲜美、纤维细等特点。在种植过程中用豆饼、鸡粪作为肥料,不使用化肥、农药,采用物理杀虫和人工捉虫等方法防治病虫害,是真正的有机食品。

有机鸡蛋是最佳补品

胶河源农产品有限公司所饲养的鸡蛋饮澄月湖水,吸富氧空气,采用纯粮喂养和树林散养的方法,饲养过程中不使用任何生长促进剂、基因改造物、防腐剂和抗生素等有害物质,蛋黄呈橙黄色,蛋清粘稠度高,水分少,胆固醇含量低,富含DHA、卵磷脂、各种维生素、矿物质和微量元素,营养丰富,是儿童、孕妇和中老年人的最佳补品。

散养小公鸡肉嫩味鲜

青岛胶河源农产品有限公司有机小公鸡在树林中散

养,饮澄月湖水,食嫩草、草籽,小虫以及基地自产的有机蔬菜等天然食物,生长过程中不添加生长激素等,绝无药物残留,肉质细嫩,味道鲜美,营养丰富,脂肪含量低,是纯天然的营养食品。

波尔山羊被誉人间“肉食珍品”

波尔山羊原产于南非,被称为世界“肉用山羊之王”。波尔山羊肉质细嫩,肌纤维细,味道鲜美,膻味极小,营养价值高,经权威部门进行肉质分析,蛋白质含量高达20%,脂肪低于3%,胆固醇含量仅为60mg/kg,15种氨基酸含量齐全,蛋白质高达20%,而脂肪含量仅为猪肉的一半,也有少量糖类,以及钙、磷、铁,此外,还含尼克酸、维生素B1及B2,羊肝营养价值相当于猪肝,但各种维生素含量高于猪肝,尤其维生素含量为猪肝的3倍,居肉类食品之首。含有钙、铁高于猪肉、牛肉,所以羊肉对肺部疾病肺结核、气管炎、哮喘和贫血、产后气血两虚、久病体弱、营养不良、腰膝酸软及一切虚寒诸症,最为有益。并且羊肉具有益气养血、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、补虚、御风寒的功能,可治虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、寒疝腹痛、中虚反胃等症。另外,羊肉铁含量高于猪肉,对造血有显著的功效,以达到补虚、健康、延年的作用。被誉为人间“肉食珍品”。



胶州大白菜



里岔黑猪



波尔山羊