

吃大餐护好肠胃有讲究

把好“入口”关

元旦期间大吃大喝、开怀畅饮,或吃东西过多过杂、油腻而不消化,大大超出胃肠道平时的消化能力,使其负担突然加重,最容易导致急性肠胃炎。急性肠胃炎最直接的表现是进食后4~24小时出现腹部疼痛、恶心、呕吐、腹泻症状,严重者会出现发热和脱水等。

预防节日期间肠胃炎,首先要注意饮食有规律,按时吃饭,不要饥饱无度。其次要把好“病从口入”关,瓜果蔬菜必须用清水冲洗干净,食物充分煮熟,吃不完的菜肴及时放入冰箱储存。如果一次煮了较多食物,放入冰箱前最好分成几份冷透,避免细菌滋生。

需防急性胰腺炎

过年期间发生急性胰腺炎的患者也不在少数,而暴饮暴食是发病的重要诱因。急性胰腺炎刚开始可能仅仅是腹部不适,容易被误认为普通的肠胃炎,但随着病情的发展,腹痛加剧,部位固定,并有腹胀、呕吐等。预防胰腺炎应注意避免过食油腻食物,特别是要限制大量饮酒;饮食做到荤素合理搭配,清淡少油,多吃豆制品、蔬菜。

吃肉发腻需当心

过节时亲朋来往,整日大摆筵席,餐桌上尽是大鱼大肉,可很多人却没有这种口福,没吃几天,往往就感到发腻,全身弥漫倦怠、乏力感,甚至连记忆力也突然减退了,这种情况很可能就是发生了“轻度酸中毒”。原来,我们每天吃的食物,按其在人体内代谢产物的属性可分为酸性、碱性两大类。一个健康人能通过体内调节机制,使机体总处于相对稳定的酸碱平衡状态。像鸡、鸭、鱼肉等就属于酸性食物,如果过年期间短时间内吃太多,则会打破人体酸碱平衡,引起轻微“酸中毒”。所以在餐桌上应适量增加豆类及其制品、蔬菜、水果、淡茶等碱性食物,达到荤素搭配、酸碱平衡、科学进食。

元旦到了,节假日期间,家庭聚会、单位聚餐、朋友聚会,少不了美味佳肴。大家都很容易失控,猛吃暴吃。一段时间下来,增加的不仅是腰围,还有肠胃的负担。消化科专家透露,每年元旦、春节期间的胃肠病患者,都会比平时至少增加10%左右,急性肠胃炎、急性胰腺炎的患者尤为多见,这与聚会餐饮增多有很大关系。节假日接连到来时,如何做到健康饮食呢?



吃瓜子应适量

瓜子是新年的零食之一,炒酱油瓜子、炒葵花子等,盐分较多,热量也高,这里建议你以炒南瓜子取代,有益健康,可降低血压,但是也应适量吃。

剩余菜肴要处理好

吃团圆饭时,为了年年有余,有些家庭会多留些饭菜过夜,来年不愁吃喝。即使没有这个传统观念,一些家庭总是在这一天,烹煮山珍海味,一顿下来,总有许多剩菜,如何处理这些菜肴呢?

吃不完的食物,往电冰箱一塞,最方便不过。在存放剩菜时,不要将它置于铝制的盛器或锅内,因为铝的化学性质非常活跃,在空气中容易氧化,表面生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水,却能溶解于酸性或碱性溶液中,盐也能破坏氧化铝,较咸的菜肴或汤类长期存放在铝制的盛器中,会产生化学变化,生成铝的化合物,对身体有不良影响。

罐头内食物防变质

正常的罐头底盖中心部分呈略凹状,当罐头压力大于空气压力时,底盖就会凸出。这种情况出现的原因有几种:

一、装填太满,排气不足,引起物

理性的罐头盖凸状;二、罐头内食物酸度较高,腐蚀铁罐内壁,产生化学反应析出氢气,引起氢胀;三、生产过程中杀菌不严,引起细菌在罐内滋长,分解食物,产生氢、二氧化硫等气体,造成腐败性的罐头盖凸出,这是最严重的情况:食物变质。因此,开罐后有股酸臭味,不可食用。

肉干焦黑的部分不要吃

新鲜肉类的营养价值高,可是新年少不了吃一些可口的肉干,经过烧烤的肉干,营养价值是否已流失?

肉类含有丰富的蛋白质,肉干的处理法是将肉烧烤得焦香,烧焦的肉干,其高分子蛋白质就会分裂变成低分子的氨基酸,这些氨基酸再经过组合,可能形成导致人体“突变”的化学物质,影响健康。

另外,肉类的脂肪不能完全燃烧,烧焦的肉干可产生致癌物质,因此选购或吃肉干时,要避免焦黑的部分。



饱口福不伤胃 健康小妙招:

招数1:聚餐前先垫底。聚餐先吃些苏打饼干、米饭或者水果来垫底。一来可增加饱足感,二来可避免在筵席中摄取过多的肉类与油脂。

招数2:酒加饮料降低浓度。用餐中少不了饮酒助兴,在酒里面多加一些饮料,就可以降低酒精的摄取量。

招数3:喝藿香正气气液。藿香液含有消食、理气等多种中药,能促进肠胃消化液分泌,增加消化吸收功能。聚餐前喝上两两皮,就能减轻麻辣、酒精等刺激,避免腹泻、腹胀等肠胃不适。对出门在外水土不服、晕车晕船后出现的各种不适也很适用。但此招不能经常用。

