

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，吃不完的菜肴要及时放入冰箱储存。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。聚餐前喝上两支，就能减轻麻辣、酒精等刺激，避免腹泻、腹胀等肠胃不适。对出门在外因水土不服、晕车晕船后出现的各种不适也很适用。但此招不能经常用。

