

这个春节,我们应该怎么吃

□顾中一

每年冬天,平安夜Party、跨年晚宴、公司年终聚餐、年夜饭、走亲访友,都会在短短一两个月内发生,你吃得消吗?

对此,最有感触的应该是那

些时刻关心自己腰围的女生。我在新浪做微访谈,好多人都发出同样的求助:“马上要过节了,在家窝着又到处吃好吃的,怎么才能不长胖啊?”瞧见没,她也知道长胖无非是因为吃得

得多、运动

少。过节期

间到底

是放纵

一把,还是照常如一地履行健康饮食计划?给自己算好一笔过年的健康账是必需的。在这里,我就三个方面给大家提个醒。

第一,摆正心态,健康最重要。为什么我从来不建议大家去吃自助餐?因为多数人很容易被“免费”和“无限量”这两个词冲昏头脑,一方面禁不住鲜美海鲜、喷香烤肉的诱惑,觉得吃蔬菜“亏了”;另一方面又得去为治疗高血脂、糖尿病大把大把地掏医药费。

第二,美食可以吃,但是量要控制。除了宴会上的大鱼大肉外,无论是春节庙会上的小吃,还是走亲访友赠送的巧克力等甜点,一定要浅尝辄止。要知道,小吃、甜点从名字就可以看出和正餐的差别,这些食物大多营养成分单一,主要是糖和脂肪,远没有富含维生素和植物化合物的蔬菜与水果的营养价值高。什么?蔬菜麻辣烫如何?你不觉得

营养素损失得有点多吗?更何况麻辣刺激和过多的盐都是不利于健康的。

第三,喝酒脸红,小心肝癌。“将进酒,杯莫停。与君歌一曲……”李白的豪迈为人所倾倒,但你也别忘了“诗仙”最后是怎么死的。酒精对身体尤其是消化道是一种刺激,会增高多种癌症的发病率。有些人刚喝几口酒就脸红,别人劝酒时便说这种人能喝。其实不然,因为这恰恰说明这个人肝脏内缺少代谢酒精或乙醛的酶,此时就会大量消耗宝贵的用来“解百毒”的其他酶类,损伤是很大的。因此莫贪杯,贪杯小心小肝癌。

希望每个冬天,每个人都能在新的一年里重视健康、爱惜身体,享受更加美好的生活。

健康吃火锅

不经常吃、天天吃,吃的时候注意方法,还是可以放心食用的。

怎么才能吃上健康的火锅呢?

给大家几点提示:

- 1.尽量在家做小火锅,购买新鲜卫生的原料。
- 2.吃肉前先吃点主食。
- 3.尽管肥一点的肉口感好,但为了健康还是适可而止。鱼肉、虾之类脂肪比较少还不错,一个人每次吃 100g — 150g 肉足矣。
- 4.别忘了各种肉丸中的脂肪也不少,不要多吃。
- 5.一定别忘了蔬菜,每天应当吃到 500g 哦!
- 6.可以多吃点豆制品和配菜,内脂豆腐、冻豆腐、豆腐皮、腐竹等都可以提供优质蛋白质。
- 7.佐料习惯吃油碟的注意不要倒太多,更不要加过多的盐和味精。芝麻酱稍好一些,但同样应尽可能少。

火锅这一就餐形式的核心是将食材在沸腾的水溶液中加热(可蘸佐料)后即刻食用。考虑到这相当于水煮,温度不高,不会像煎炸、烧烤一样出现多环芳烃等致癌物,其烹调方法本身还是比较健康的。

但实际上很少有人把清水煮青菜、瘦肉叫做火锅。无论是重庆麻辣火锅还是京城涮羊肉,锅底无论是红油还是白汤,佐料无论是香油碟还是麻酱腐乳,甚至是麻辣烫、串串香等微型火锅,或多或少都存在饱和脂肪酸、胆固醇、钠、嘌呤过量的问题,再考虑到共进餐等卫生隐患,火锅确实不那么让人放心。

具体来说,营养学一般建议每日由脂肪提供的能量控制在全部能量的30%以下。对于一般轻体力劳动的成年人而言,最简单的估算方法就是将你以厘米为单位的身高减去105,就是你每日脂肪的限量。假如你身高175cm,那你三餐脂肪量的上限就是70g,就算你除了火锅这顿以外都吃得非常清淡,留给火锅这顿全日一半的“配额”,也只有35g。

这是什么概念呢?35g 脂肪相当于三四勺香油,可能还不够很多朋友吃麻辣火锅前盛一碗油碟。35g 脂肪也相当于 150g 左右牛羊肉中的脂肪,可能还不够许多人涮羊肉时尝出的肉味,这还没算红油锅底的牛油、白汤锅底猪骨中的饱和脂肪酸以及其他食材。

可以看出,火锅确实不是应该被推荐的健康饮食。但是并不是说它就不能吃了,只要

聚餐小贴士	
前言	偶尔一顿放纵点没啥大不了的,但你别忘了距离上次放纵才多久
只管吃	糖尿病、痛风、肾病患者管住嘴 做熟的鸡鸭放心吃
	喝白水和淡茶吧
	饮料 乳酸饮料 果汁饮料 碳酸饮料
	糖太多
你点菜	和菜同时上主食 粥 米饭
	油腻甜酥主食尝尝即可 多吃几口不咸的素菜
	汤别喝太多-盐和脂肪都不少 宁可打包别吃撑
	吃完了别忘了运动
你点菜	菜量比人头多两三个
	凉菜就别点荤的了,多来素的
	水果沙拉 油麦菜蘸酱 淀粉类
	浓厚的菜肴两三道即可 清蒸 白灼 清炖
你点菜	得有一些鱼虾
	高蛋白低脂肪 重金属富集也是问题 生重不超过每人半斤
	素菜-别忘了菌藻

选购小零食注意事项

★黑巧克力

可可作为一种坚果,富含类黄酮抗氧化物质,可可脂虽然是饱和脂肪酸,但对心血管系统的影响很小,因此黑巧克力整体而言是一种健康食品。选购时,注意挑选可脂含量较多的(或黄烷醇含量高的),配料表前两位不能是糖果。

★全麦饼干

饼干往往含有 20% 以上的油脂,钠也不少,算不上多健康的主食。但对于短时间的人来说,全麦饼干可以说是饼干一族中最健康的了,至少膳食纤维含量多一些。不过记得选择配料表中全麦粉在第一位而精制糖相对靠后的一款。市面上也有部分含果干的饼干,这类饼干脂肪较少,也可以考虑。

★爆米花

爆米花脂肪、糖分较多,算是高热量食物,尤其脂肪中的饱和脂肪酸比例很高,再加上高温加热使水溶性维生素破坏殆尽,甚至可能产生一些致癌物,因此不算健康食品。我很想准确地告诉你电影院大、中、小杯爆米花的热量,不过影响因素太多,你不妨自己估计一下。一个苹果大约是 250g,而 100g 爆米花大概有 500kcal 热量。因此,重约半个苹果的一桶爆米花的热量应该就赶上一个巨无霸汉堡了。

过年走亲戚带什么伴手礼

首先是红酒。中国素有酒文化,不过随着对健康的看重,除了在酒桌上,很少有人再去自斟自酌高度酒了,渐渐地倒是红酒被赋予了一种健康、高品质的意味,被人们所推崇。具体来说,红酒中含有一些从葡萄皮、葡萄籽中被酒精溶解出的单宁、多酚类的化合物,特别是白藜芦醇等特殊的抗氧化物营养价值很高。虽然最近也有人对这些物质的营养作用表示怀疑,但起码每天饮用大约含 10g 酒精的红葡萄酒对大多数人的心血管系统有益,这在科学界基本上是个共识。

其次是坚果礼包。我在超市里发现有很多几十元到一两百元不等的坚果大礼包可以选择。“中国居民平衡膳食宝塔”建议成年人每天都吃 30g — 50g 坚果。坚果除了富含

维生素 E、膳食纤维和黄酮类抗氧化物以外,不同坚果也有各自的特殊作用。当然了,吃坚果也要注意,首先是要不要过量,每天一小把即可,再就是注意看配料表,盐渍、油炸的尽量不要,花生等感觉有发霉倾向的更不能要,小心黄曲霉素。另外,如果打算再加工,比如炒、研磨,要尽量现加工现吃,否则坚果中的不饱和脂肪酸很容易被氧化。

再就是针对不同年龄朋友的健康礼物了。送同龄同学的话,计步器、腰围尺都不错,可以提醒大家控制体重。拜访亲戚送点有机蔬菜、高档食用油显得温馨体贴。送家中长辈血压计、防跌倒的拐杖也都表示一种关心。

家事

哪种饮料适合你

★胶原蛋白类功能饮品

这类饮料主要是含有三肽类的胶原蛋白,比起其他动物性食物来源的胶原蛋白确实好吸收,而且比起一般胶原蛋白多的天然食物也不会同时摄入过多的脂肪。但问题在于吸收胶原蛋白不等于合成胶原蛋白,鸡蛋白中的蛋白质比一瓶胶原蛋白饮料要有价值得多。

★柠檬水

柠檬水中含有丰富的维生素 C 和有机酸,餐前饮用会有助于促进消化液的分泌,但对于有胃溃疡的患者不太适合。

★可乐

可乐可以说是最畅销的饮料了,但是其中的糖、磷酸、苯甲酸钠、阿斯巴甜(零度可乐)等多年来也广受诟病。可乐最大的问题还是其中接近 11% 的糖分,因此如果真心喜欢可乐的味道还是选择无糖型的更好。当然,甜味剂也有动物试验显示同样会增加肥胖的风险,最好还是不喝。

★果汁

很多人都觉得果汁是很有营养的东西,对比碳酸饮料,天然果汁确实较为健康。但对比水果的话,由于制作果汁的过程不但导致营养成分流失,纤维成分也很难吃到,最终的结果就是一天只能吃一个苹果的人能短时间内喝下三个苹果榨出的汁,糖分也很容易超标。

★咖啡

咖啡富含黄酮类的抗氧化物质,每天适量饮用咖啡可以降低患多种慢性疾病的风险,但其中的咖啡因会使人变得兴奋。考虑到咖啡因的代谢时间,不建议大家在下午 4 点钟以后饮用。另外心脏、胃肠敏感的人群也不建议喝咖啡。

★茶

国人比较习惯喝的清茶,不会像摩卡、可乐、柠檬水那样含有更多的糖分,因此还是推荐饮用的。茶一般偏碱性,饭后饮用既可以去腻化食,又有利于保护牙齿。

★红葡萄酒

红酒被赋予了诸多健康益处,但无论怎样,它毕竟含有较多的酒精,因此对于儿童以及消化、内分泌系统有问题的人是不建议饮用的。

★啤酒

酒精方面和红酒类似, once 一罐或者半瓶多也就够了。常常有人说吃海鲜时喝啤酒容易引发痛风,其实这种代谢性疾病本来就不应喝酒了。除了因为海鲜高蛋白、高嘌呤含量以外,啤酒本身属于发酵制品,其中就有不少嘌呤,而且热量也不低。

★乳酸菌饮料

首先要会区别酸奶和乳酸菌饮料,最简单的方法就是饮料中必然是水的含量在第一位,酸奶应该是牛奶。其次注意菌种是不是可以在肠道内定植的具有活性的有效益生菌。第三是注意其浓度,最好做一下横向对比。需要饭后服用。

(本版内容摘自《顾中一说:我们到底应该怎么吃?》,顾中一著,科学技术文献出版社 2015 年 2 月出版)

家事版投稿邮箱: jwqp@163.com