

过个开心年之饮食篇①

不吃早餐、零食当正餐、乱吃剩菜、美酒加咖啡…… 春节如此饮食，错错错！

■记者 陈绵绵/文 项颖/图



新春佳节将至,过年如何吃得好已经不是什么难事了,但如何吃得好又吃得健康却是一个大家都关注的话题。由于受错误观念的影响,一些不良饮食习惯渐渐侵害着我们的身体健康。酒后饮浓茶、喝咖啡,不吃早餐,零食当正餐,剩菜吃上好几天……

针对这些不健康的饮食习惯,记者连线市人民医院营养门诊副主任医师戴福仁,纠正您的错误饮食习惯。

零食不可代替正餐

过年,家家户户都备了年货,饼干、果脯、坚果、饮料……五花八门,应有尽有。圆圆从小就爱吃零食,常常吃多了零食就不爱吃正餐。每逢过年,她便捧着零食当饭吃。有时候懒得下厨,便随便吃点零食解决一餐。有时候吃多了零食不想吃饭,过了吃饭的时间发觉肚子饿了,又吃些零食来充饥,这样一天下来都以吃零食为主了。

“零食种类多,各有各的营养,吃零食也能吸收到人体所需的营养物质嘛!”圆圆不以为然地说。

医生建议:卫生部疾病控制局2008年5月发布的《中国儿童青少年零食消费指南》中,对于零食的定

义是“非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料(不包括水)”,吃零食遵循的原则是:零食不可以代替正餐,零食应是合理膳食的组成部分,不要仅从口味和喜好选择零食。不仅对于青少年儿童如此,对于成年人也一样适用。每次吃零食的量应以吃完零食后不影响规律的正餐食量为准,吃了足够的正餐就不要吃零食,或减少吃零食的量,还要注意不要养成睡前吃零食的习惯。对于正在成长发育的青少年儿童,在两次正餐之间、运动过后可以适当补充零食,但吃零食不要距离正餐太近,中间至少相隔1.5至2小时,每天吃零食的次数应该控制在3次以内。

常坐着,猛吃零食

每逢春节,最让小芳郁闷的是,小肚臍总是增大了不少。“逢年过节,大家都是以吃吃喝喝为主。亲朋好友聚会离不开吃,闲来无事在家看电视、打麻将时,看到茶几上大堆的年货零食,又忍不住吃。一会工夫下来,不知不觉就吃多了!”小芳说道。

“不吃又控制不住,吃了又后悔。”林小姐表示,去年春节放假,她

起得晚,省了早餐

忙碌了一整年,春节期间,很多市民都会蒙头补眠,睡个昏天暗地。小张告诉记者,每逢假期,他都不吃早餐,春节也不例外。

“放假了,大家都在放松心情,晚上K歌或者看电视到深夜,早上起床都接近中午了。由于自家亲戚多,春节期间每天中午都得挨家挨户吃新年酒,于是起床后都饿着肚子等吃大餐了。”小张说道。

剩菜多,吃上几天

过年在家宴请宾客是常事,准备的菜肴也总会比需要的更多一些。酒足饭饱后,一桌的剩菜总是让人很烦恼。倒掉吧太浪费,若是留着吃上几天又会吃出毛病。

去年春节,王奶奶家摆完分岁酒剩下大量的菜肴。节俭的她舍不得扔,硬是将剩菜放到冰箱里留着给自己吃。一道老鸭煲她热了吃,吃剩放冰箱,第二天又热着吃。没想到第三天吃完之后便拉肚子了。

医生建议:很多人以为熟食放在冰箱里冷藏就可以多放些日子,事实上冷藏箱一般只有摄氏4℃左右的温度,很多致病细菌照样繁殖,所以剩菜处理一定要注意,绝对不要存个三四天,即使多次回炉,还有可能带来健康隐患。

吃剩的蔬菜一定不要再食用。提醒老年朋友,浪费固然不妥,但为了节约而勉强吃下变质食品实在得不偿失,如果因此染病就更不值得。



怕浪费,乱服保健品

兔年春节结束,王女士整理一下家里的剩余年货,发现亲友拜年送来的几盒保健品,其中有复合维生素片还有钙片。时下,保健品成了春节送礼的宠儿,“送礼送健康”的广告效应也把这类保健品推荐为“热门礼品”。

王女士心里盘算着,这些保健品不吃掉是浪费,于是她将复合维

生素片留给自己吃,把钙片给15岁的儿子吃。“儿子正在生长发育期,多吃钙片有助长高!”王女士说道。

医生建议:保健品都有自己特定的适用人群,并非所有人群都适合食用。所以,消费者最好在医生的指导下选购,如果是别人馈赠的礼物,也不要“不吃浪费”的想法,看

清包装上注明的“保健功能”和“适用人群”是否符合自己的需要,严格按照食用量进食。

不过由于很多保健品是浓缩制成的,缺乏食物中原有的纤维及天然化合物,无法代替食物所提供的养分。长期患病者或需要长期服用的人士,尤其要在选购前请教医生或药剂师。

吃火锅,生熟不分

春节期间,有的家庭嫌费事麻烦,就请朋友来家或者去饭馆吃火锅。一群人围在一起吃火锅又热闹又暖和。小李昨晚与同事聚餐吃火锅,只见他把生菜放入锅内十几秒钟就捞起来吃。他说,生菜生的也可以吃,

即使没熟吃了也没事。吃完,他又将夹熟食的筷子伸到生食盘里夹生食。

医生建议:夹过生食的筷子一定要分开,因为有的细菌要彻底杀死,在100℃的开水中也需要烫5分钟。不少人贪鲜嫩,把生肉、生鱼、生

内脏等一烫就立即捞出来吃。此时,那些寄生其中的致病菌或寄生虫卵很难被杀死,极易引起胃肠道感染等疾病。为避免交叉污染,最好使用公筷。海鲜、肉类、动物内脏等食物一定要煮熟煮透再吃。

餐后立即吃水果伤胃

前几天,陈大爷去农贸市场备年货买了好几箱水果。孙子多多一见这么多的水果乐开了花。爷爷交代说,饭后吃水果有益健康。听话的

多多就遵照爷爷的吩咐,吃完饭后就大开胃口,把各种水果吃了个遍。结果因为吃太多,不消化,肚子痛了一整夜。

医生建议:饱餐之后如果再吃水果,容易引起腹胀,不利消化。所以吃水果首先要适量,其次最佳食用水果的时间为餐前或餐后1小时。

吃啥补啥不科学

很多市民有“吃啥补啥”的观念,他们普遍认为肝病患者要多吃动物肝脏,贫血的要多吃猪血、鸭血,记性不好需要补脑要多吃猪脑。

王大妈炖了一只鸡下饭,她将鸡头夹给老伴,又将鸡腿夹给孙子,

说道:“爷爷喜欢吃鸡头,所以每天起得都很早,你要多吃鸡腿,跑步跑得快!”

医生建议:“吃啥补啥”不能机械地理解,更不能滥用,否则会有损健康。肝明目,可高血脂者不宜;猪

脑属于高胆固醇食物,而老年人常常存在不同程度的高血脂、动脉硬化等问题,过多食用高胆固醇食物会加重病情,甚至诱发中风等疾病,所以不宜多食。而吃鸡腿跑得快、吃鸡头起得早就更没有科学依据了。

酒桌上误区多多

“吃了护肝药,喝得再多也不伤身!”“来两粒××胶囊,能喝一瓶的吹两瓶!”年关向来是聚餐应酬的高峰期,喝酒自然是联络感情少不了的环节,不少人在喝酒时随身带着解酒药。年底,小张的应酬骤然多了起来,他告诉记者,为了第二天不头疼能正常上班,他有一个“法宝”,就是喝酒前吃上一片头痛

片或喝杯感冒冲剂。他还认为,喝酒时,喝完就吐,把喝的酒都吐出来就不伤身了。

医生建议:解酒药的作用很微小,如果拿解酒药壮胆豪饮,往往因此喝酒过量而伤害身体。另外,喝酒前吃上一片头痛片或喝杯感冒冲剂,这种方法其实非常危险。这些药物吃完后,对某些人而言可能

会缓解头痛,但是这些药物特别是头痛片的成分,本身就有副作用,会引起胃出血、胃溃疡,如果酒后再服用这些药物,会增加肝、胃、肾的负担,再加上与酒精的化学反应,是非常危险的。正确做法是,喝酒前先来杯酸奶,酒局上,要多吃主食,少肉多饭,低盐低脂,看到素菜要多吃。

美酒加咖啡,伤身

前些天,琳琳参加了同学聚会。好些同学都在外地发展,趁着过年才回家,许久没见的同学聚在一起自然话题多。酒足饭饱之后,大家感觉不尽兴,于是又相邀去咖啡厅喝咖啡继续话唠。当晚,喝了些酒的琳

琳又喝了几杯咖啡。

医生建议:人在饮酒后,酒精会很快被消化系统吸收,接着进入血液循环系统,继而影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌系统,其中受害最直接、最严重的是大脑;如果酒后

即喝咖啡,会使大脑从极度抑制转入极度兴奋,加快血液循环,增加心血管负担,对人体造成的损害甚至会超过喝酒本身。酒后喝浓茶也同样伤害身体,解除酒后头痛的最佳办法是喝蜂蜜水,或者吃西红柿。