

过个开心年之饮食篇②

糖尿病、慢性胃炎、“五高”人群……过年怎么吃 美食当前，管住自己的嘴

■记者 杨微微



春节期间走亲访友、朋友聚会,吃喝应酬是必不可少的,有人喜欢传统的串门拜年,也有人喜欢外出找风景,吃不一样的美食,感受不一样的年味。

不过,对于糖尿病、慢性胃炎、高血压等慢性疾病的特殊人群来说,过年时候的吃喝可得好好讲究一下。如果放松了对健康的监管,节日里就更容易发生意外。

据了解,每年春节期间,因为饮食不健康,暴饮暴食、过度饮酒等引起的消化性溃疡、上消化道出血、急性肠胃炎等病人要比平常多出两三成。昨日,记者采访了市人民医院的多位门诊医生,帮助市民,尤其是特殊人群科学合理地安排饮食,过个健康年。



李雅/制图

糖尿病、痛风患者要控制总热卡

“糖尿病患者最好少食多餐,不能吃太饱,主要是控制总热卡。如果糖尿病比较重的话,糯米也不能吃,以免增高血糖。”市人民医院内分泌科副主任杨虹说,过年难免应酬多,酒桌上少不了酒水,但是对于糖尿病患者来说,不管是红酒或者啤酒,一天的饮酒量最多在100克以内,不能多喝。

林先生是位糖尿病患者,虽然症状比较轻,但是多年来他一直注意饮食和忌口。“久病成医,虽然我讲的没有医生专业,但自己这么

多年的经验,可能对同类患者有帮助。”

林先生说,过年,无论是送礼还是置办年货,水果是最“亲民”的,每个家庭或多或少都有备货,但是对于糖尿病患者来说,并不适宜吃过多的水果。因为水果中含有较多的果糖和葡萄糖,能被机体迅速吸收,引起血糖增高。除了水果,糖尿病患者对无糖食物也存在认识误区。所谓无糖糕点,是指食物中不含蔗糖,但若含有多糖,同样会产生热量,引起血糖升高。另

外,一些起酥的无糖食品含油脂很多,多食会让糖尿病患者血糖和血脂都升高。

另外,糖尿病患者节日期间不要长时间打牌、看电视,而应适当增加户外运动,最好每天保持半个小时的中等运动量,例如较快的散步、慢跑等。

据了解,每年春节后急性胰腺炎患者都会增加,这与市民春节期间的饮食习惯有很大的关系。杨虹提醒市民,春节期间,聚餐较多,应控制饮食,以清淡、易消化、少

脂肪的饮食为宜,注意食物的卫生;切忌暴饮暴食、肥肉、油炸等高脂食物。如果无法控制自己,可以在吃之前喝点水,增加饱腹感,这样可少吃些油腻的东西。

痛风患者节日期间同样要控制热量摄入,限制摄入高嘌呤食物,如动物的心、肝、肾、脑,鱼虾类、海蟹等海味,及肉类、豆制品、酵母等;严禁饮酒,尤其是含有大量嘌呤的啤酒,以免诱发和加重痛风急性发作。

小孩注意 规律饮食

过年最开心的当属孩子,有的玩有的吃。市人民医院儿科医生提醒年轻的爸爸、妈妈们,不能因为忙于应酬疏忽孩子的饮食规律,无论大孩子还是小孩子都要饮食得当,多运动,以免在寒假长胖。

节日期间,亲朋好友聚会,都会准备丰富的食物,多以高蛋白、高脂肪、高热量的食物为主,而高纤维素的食物比较少。连续让孩子进食这些食物,会造成孩子消化不良,严重的还会引起急性胃炎、肠炎等,出现发热、呕吐和腹泻等症状。再加上放假了,孩子的三餐不像平时定时定量,这些都是引起消化系统疾病的诱因。

市人民医院儿科副主任涂芳芳说,过年吃的东西比较多,运动少,一个寒假过去,很多孩子都会长胖。“要时时提醒孩子少吃零食,尤其是上火的东西尽量少吃。”涂芳芳说,近几年,正月初二就有家长带着孩子来看病,其中一部分就是吃坏肚子引发急性胃肠疾病。

“假期孩子的饮食,应当尽量按照原来的时间和规律,饮食搭配也要多样化,多摄入维生素及纤维素含量高的食物。”涂芳芳说。

另外,节日期间饭菜准备得较多,容易有剩饭剩菜,如果储存不当或者时间过长,饭菜容易变质。孩子吃了变质的食物,就会引发胃肠道急性感染。

放假了,游玩、聚会、聚餐,都会打乱孩子日常的生活规律,休息时间减少,或者干脆就不睡午觉,晚上睡得也比平时晚。睡眠不够,不仅会影响食欲,导致心情烦躁,还会使孩子的免疫力下降,更容易被病毒击中,患上冬季常见的呼吸道感染、急性咽炎、扁桃体炎等疾病。

涂芳芳说,无论是过年那几天,还是整个寒假,对孩子来说,保证睡眠很关键。不要让孩子玩得太晚,或者取消午睡。另外,户外锻炼时间每天也要保证在半小时到两小时,这样才能全面保证孩子的抵抗力不因过节而降低。

慢性胃炎患者忌大量饮酒

春节期间,胃炎患者最忌讳每天“赶场”喝酒。市人民医院消化内科主任李荣洲说,患有慢性胃炎的人不宜过量饮酒,最好滴酒不沾。因为胃黏膜可以合成一种前列腺素E的物质,前列腺素E能抑制胃酸分泌,保护胃

黏膜。而缺乏前列腺素E,可引起胃黏膜损伤。不管是啤酒还是白酒,到了胃里都会变成酒精,影响前列腺素E的分泌,对胃造成损伤。一般胃黏膜受损修复需要48小时,即两天。

“有人指望解酒药能减轻酒精

对人体的伤害,其实这些药的作用很有限。所以,慢性胃炎病人不宜天天大量饮酒,否则会感到上腹胀满、烧灼感加重、暖气频繁、食欲减退,如果此时做胃镜检查,可以见到胃黏膜明显充血。”李荣洲说。

“过度饮食、酒精中毒引起消化性溃疡、上消化道出血,每年春节期间这样的病人来求诊的很多,严重的甚至要住院治疗。”李荣洲说,春节期间求诊的此类患者以青壮年居多,有的正月初二就来看病。

“五高”人群宜清淡饮食

“‘五高’指的是高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高体重。对‘五高’人群来说,防病的最好方式就是管好自己的嘴,多运动。”李荣洲说。高血压病人节日期间不要过量摄入过多食盐及高脂高蛋白的饮食,

因为这会加重或使血压升高;应减少钠盐的摄入,每人每日食盐量不超过6克,补充钙;减少脂肪摄入,膳食中的脂肪量应控制在总热量的25%以下;限制饮酒,过量饮酒会加重高血压,诱发脑血管意外等危险。

李荣洲提醒“五高”人群,春节期间要注意劳逸结合、饮食得当。高血压患者不宜食用油腻、油炸、辛辣等刺激性食物,不宜抽烟、饮酒;可多吃碱性食物、蔬菜水果、深色食品等,如黑木耳、海带、紫菜。高尿酸患

者不宜多吃动物内脏、火锅等,也不宜多饮啤酒,因为鱼肉海鲜的嘌呤宜溶解在火锅的汤里,多吃会引起关节疼痛。高体重患者要注意劳逸结合,动静的比例应为3:2,不宜趁着节日整天蒙头大睡。

老人要静心和注意保暖

春节,家人团聚,美食当前,老年人可要更加小心,要不然可能对身体造成负担。市人民医院中医科主任潘光强说,老人的免疫系统相对较弱,要注意预防疾病侵袭。

善于静心,不要打乱生活节奏。春节儿女回家团聚,老人很开心,免不了情绪激动,同时也可能比平时

更忙、更累。此时,老人要注意静心和休息,尽量保持平时的生活习惯。特别是患有高血压和冠心病的老人,更不能太激动、太劳累,以免出现血压升高或心绞痛发作,或因血压升高造成脑血管意外。

不要忘了防寒、保暖。春节期间气候仍然寒冷,老年人的双脚脂肪

薄,保温差,末梢循环不好,易感到脚凉,而脚凉会引起血管痉挛。因此,老年人要特别注意双脚的保暖。

“瑞安的冬天给人的感觉是湿冷,老人血压易升高,也是感冒、心血管病高发季节,老年人应格外注意防寒。”潘光强说。

一些老人平时吃得比较清淡,

过年合家团圆,几乎每天餐桌上都有鸡鸭鱼肉,为了少些剩菜,老人可能会“硬撑”,容易感觉胃不舒服,甚至呕吐、腹泻,这时老人应该尽量少吃。如果情况比较严重,应去医院。“总体来说,节日期间老人的饮食仍应规律、清淡,搭配可以多样化,但不能暴饮暴食。”潘光强说。