



# 每逢佳节胖三斤 节后清肠避误区

“每逢佳节胖三斤，长假过后泪两行”，春节里一场接一场的盛宴，餐餐大鱼大肉，使肠胃不堪重负，放肆了整个春节，现在该给你的肠胃洗洗澡了。

节后饮食清淡有助于排毒，然而值得提醒的是，“清肠”容易从一个极端走向另一个极端，矫枉过正结果可能是适得其反。所以，大家应该走出误区，科学清肠。



## 节后吃素，不是越素越好

不少人认为，春节期间吃了太多油腻荤腥的食物，春节过后，应当多吃青菜豆腐，把吃进去的油中和一下。这样的做法固然可行，但从春节间的全荤到春节过后全素，实际上对健康都没有好处。

年后饮食调节应当遵循均衡搭配，清淡为主原则。有些人在节后进行节食或全素食的吃法，很容易导致营养摄入不均衡。如果春节

期间吃的油腻食物过多，适当的清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担。但这也并不等同于推荐长期吃素，因为素食者要保持均衡的营养有一定难度，因此如果不是肠胃过度不适，素食三两天即可，时间过长则易导致蛋白质、B族维生素及铁、锌等矿物质缺乏。建议每天选择一餐或两餐吃素即可。

## 节后刮油，不是越粗越好

春节期间太“精细”，因此春节过后，不少人开始寻找富含膳食纤维的蔬菜和粗粮来“刮油”。摄入一些粗粮固然能够起到调理肠胃的效果，粗粮能够补充膳食纤维，这是肉类中没有的，此外，粗粮中还含有较多的B族维生素，可以帮助人体能量转换，因此，节后适当吃一些粗粮对肠胃是有好处的。

但是，如果突然大量增加粗粮和不溶性膳

食纤维的摄入，肠胃在短时间内难以适应，反而容易造成消化不良。同时，如果吃过粗粮而未补充足够的饮水量，反而会加重便秘。因为膳食纤维在人体肠道内会吸水膨胀，如果饮水不足，肠道内的水分会被膳食纤维吸收。因此不妨多吃一些木耳、菌类等可溶性膳食纤维食材。

## 节后调整，不吃最不好

春节一过，不少爱美的女生立刻通过节食来把多余的热量耗掉。

不过，长假过后，需要马上进入正常的工作和学习生活中，需要大量的能量来支撑，如果只吃黄瓜西红柿，喝一些减脂茶，很有可能导致能量摄入不够，出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等状况。

如果春节期间吃得太多，在春节过后可以通过减少主食和肉食摄入量，增加蔬菜水果摄

入量的方式来保证能量摄入。也可以用杂粮、豆类等煮粥来作为早餐或者主食摄入，粥类易于消化，热量低，不会给肠胃增加负担，也不会让人摄入过多的热量，还能够适当增加粗粮、豆类等的摄入，做到营养平衡。

总之，节后调理饮食应恢复饮食的多样化，注重粗细搭配，蔬菜水果应注重颜色搭配，品种越多越好。

## 温和地清肠排毒

1.减少油脂摄取  
禁食油脂，尤其是动物油，选择煮和清蒸的烹饪方法。

2.减少主食  
因为肠胃中储存了大量的油脂，食用的碳水化合物就特别容易转化成多余的糖原，进而变成脂肪沉积。这时候，最好减少米和面的摄取。

3.生食新鲜的时令蔬菜  
生食蔬菜，不要放沙拉和油，选择芹菜、苦

瓜、黄瓜、胡萝卜等减肥蔬菜，切成条在日间生吃。让纤维素带走肠道中的难以排出的毒素。

4.定时、定点、定量用餐  
恢复到节前的进餐规律。

5.普洱茶来帮忙

普洱茶是最见效的排油专用饮品。既能够清除肠胃中的油脂和毒素，还能帮助清理血液。每天以普洱茶代替其他饮品，坚持一周以上。



黄瓜酸奶沙拉

## [清肠食谱推荐]

### 黄瓜酸奶沙拉

这道菜是粗菜细做，充满时尚情调。黄瓜去皮去籽切成小块薄片，蒜头切碎。把蒜蓉和黄瓜搅拌均匀，然后把黄瓜片均匀平整地放在沙拉盘里，撒上盐，放置25分钟左右。把腌渍出来的黄水倒掉，加入橄榄油，撒上干薄荷。酸奶搅匀后倒在黄瓜上，放进冰箱里冰冻，就可以享用了。清脆爽口，微酸开胃。

### 咖喱魔芋豌豆

魔芋是有名的“胃肠清道夫”、“血液净化剂”，能清除肠壁上的废物。春天的豌豆特别香甜。此菜先把豌豆用水煮熟酥软，魔芋切块，焯水，洋葱、生姜、大蒜切成细末。锅烧热后加油，倒入洋葱、生姜、大蒜煸炒，再加咖喱粉煸炒，倒入豌豆、魔芋急火快炒，加入一点高汤、盐、味精翻炒均匀。咖喱香浓，鲜咸微辣透味。做这道菜的时候要注意，魔芋余水时间要长一点，后面炒时就能缩短时间。

### 大白菜炒黑木耳

黑木耳有“食品阿司匹林”之称，能清理消化道，清胃涤肠。这道菜黄黑相间，非常养眼，通过巧妙的烹饪处理，味淡而不寡。做的时候，大白菜用手撕片，木耳用温水泡5分钟变软，摘去根部。锅中放油后小火加热，放入花椒、八角炒出香味，再加入葱、姜丝炒香，放入大白菜，大火翻炒。当大白菜微微变软时，倒入一点美极鲜酱油和一点白糖、醋，加入黑木耳翻炒几分钟，撒上一点盐。咸中带酸，有一丝回甜。

### 菠菜烩鸡蛋

早春的菠菜被称为“春菠”，能润燥滑肠。菠菜焯水后，用凉开水冲凉并挤干水分，鸡蛋炒熟，粉丝用凉水泡20分钟沥干水分。锅中放油，小火煸香虾皮，再放入姜丝等煸香后，放入菠菜、粉丝，加一点醋、生抽和盐，反复炒匀，吸进锅内的汤汁。口感清香，回味长久。

### 山药百合虾仁

山药有“神仙之食”的美誉。此菜将山药去皮，与红椒和黄椒一起切成丁。百合剥片，葱切成小段，虾仁由虾背处从头到尾划一刀。锅中加油把姜末、葱段煸香，加入虾仁，用中火炒，再加入山药丁、甜椒丁及百合片翻炒，加入盐、米酒和糖，炒匀后勾薄芡，淋上香油，色泽丰富，味道淡雅。

(吴超琪 整理)