

春节怎么吃不伤身

这些事项要注意

记者 | 孙文静

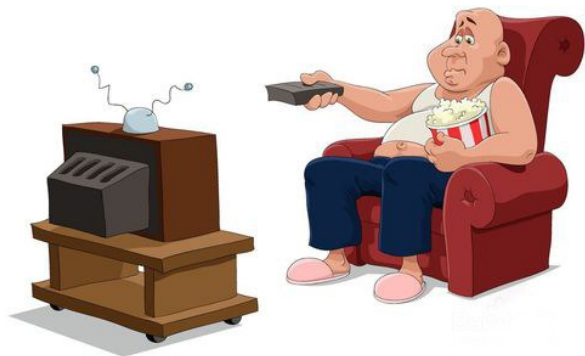
眼见春节就要来临,亲朋好友相聚,聚餐成为必不可少的活动。很多人发现,过完春节后体重节节攀升,甚至还有肠胃不适就医的例子。因此,在节日期间,无论外出吃饭还是在家里聚餐都需要注意食物的合理搭配,既要吃得好,还要符合人体健康的需要,这样才能过一个快乐又健康的春节。

一、膳食平衡,多吃素食

春节餐桌上往往以荤菜为主,肉类和油炸食品过多,蛋白质和脂肪自然而然摄入较多,加上春节活动量比上班时要少,人们又常睡懒觉,过完春节长几斤体重是非常常见的问题,还很容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病。因此春节期间要注意平衡膳食,尽量多吃一些豆制品、蔬菜和五谷杂粮,维持胃肠道的正常蠕动,减少脂肪的堆积。

二、控制食量不要吃撑

春节期间比往常更频繁的聚餐使人常常吃撑了,造成胃肠的不适甚至到消化系统疾病的发生。小到消化不良‘拉肚子’、打嗝腹胀‘反酸水’,大到急性胰腺炎危及生命。最好的预防方法就是自我节制。



三、用健康水果代替零食

春节期间,家家常备花生、瓜子、点心、糖果,不要小瞧这些零食,看看热量表,多油脂高热量,追剧聊天时不知不觉中越吃越多,体重不升才怪。因此,零食要节制,多用健康的水果来代替。



四、饮食规律很重要

春节长假很多人为了睡懒觉,不吃早餐,中饭马虎对待,而晚餐大吃一顿,半夜再来餐夜宵,这种不规律饮食打乱了胃肠道的正常生理节奏,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。假日过后,常出现消化不良、身心疲惫,饮食不规律是‘罪魁祸首’。



五、饮酒节制不伤身

“感情深一口闷,感情浅舔一舔”,在亲朋相聚气氛融洽的餐桌上,常常会遇到盛情难却的劝酒。但是过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。同时,饮酒的社会危害也非常突出:酒后开车造成的交通事故、治安事故等。因此要控制饮酒量,切忌空腹喝酒,喝酒前喝杯牛奶,可减少酒精对胃肠道的刺激,解酒可以选择多喝白开水、糖水,或梨汁、甘蔗汁、白萝卜汁。尤其要注意的是,服用抗生素时不要喝酒。

六、少盐少油,改变烹饪方式

春节期间人们食物摄入总量增加,有的人喜欢盐水鸭、盐水鹅、咸鸡、火腿、咸肉、咸蟹、咸笋等,导致人体中盐量增加。

但钠含量高的食品吃得过多,会增加心脏负担,使血压升高,引发心血管疾病。春节期间做菜要少放盐,清淡一点。

油脂过高,会形成代谢紊乱,消化道及呼吸系统等疾病。在烹饪时要选择一些用蒸、煮、炖等方法烹调的菜肴,避免煎炸食品。

七、注重食品安全莫大意

很多人在春节,总是想方设法找些野味来换口味。很多野味都有可能携带寄生虫、病毒或细菌,安全隐患不小。同时,要注意饮食卫生,避免食物中毒,食材要煮熟。最好的饭菜是现做现吃,选择新鲜的食品原料制作,冰箱里存放的食品取出后要彻底加热后食用。