



春节后， 该给肠胃“减减负”了

文|孙文静

春节长假结束了，大鱼大肉、彻夜狂欢、日夜颠倒的生活都将回归正轨。为了节后尽快使自己全身心地投入工作，给肠胃“减负”尤为重要。

节后科学膳食，营养全面，适量参加体育锻炼，做到劳逸结合，调节好身心健康，才能避免出现抗拒、疲倦的心理，也让自己能以良好的心情和充沛的精力继续投入到工作生活中。



肠胃大清理

春节期间天天大鱼大肉，最累的莫过于肠胃。节后给自己肠胃来个大清理很有必要。清淡食物有助于肠胃慢慢恢复到正常状态。不妨多吃点绿叶菜，帮助补充维生素和矿物质。蔬菜可以凉拌，炒时应急火快炒。调整饮食结构，以易消化能暖胃的粥汤面为主，辅以蔬菜，适当增加玉米、燕麦等，饭后适当吃些水果，让肠胃放松休息一阵，有个过渡，回归日常工作状态。



远离辣和咸

春节餐桌上那些色香味俱全的菜肴，多数离不开辣椒和盐。逢辣必咸成了很多人做饭的诀窍，但盐和辣椒吃得太多，容易导致高血压，增加肾脏负担，还会伤肠胃。最

好每人每日将食盐量控制在5克，节日吃得咸了，节后尝试吃顿无盐餐，同时减少辣椒的摄入，可适当吃一些大蒜等有助于杀菌的食品。



规律三餐

春节后要开始根据自己的生活规律调整三餐时间，每顿饭都定时吃，三餐吃的量为3 4 3。如果中间饿了，可以灵活加餐，在上午10点半、下午3点半左右，可以适当吃坚果、水果、酸奶，既能缓解饥饿感，又能避免进食过量。



少烟少酒很重要

春节合家团聚，不少市民在酒桌上连续觥筹交错，开怀畅饮，难免又多抽了几根烟。接连多日在烟酒中度过。而酒精对消

化系统有很强的刺激作用，对肝脏损害极大，连续几天过量饮酒容易引起酒精肝，因此少烟少酒很重要。



多喝茶水解油腻

节后应多喝水，尤其是多喝白开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物、饮料和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道，可以往开水里加入果汁或蜂蜜，也

可以喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻。还可以买点金银花、菊花泡水喝，不但清香可口，还能清热降火，使胃肠道尽快恢复到正常状态。



以少吃多餐减肥

春节过后，由于暴饮暴食而导致体重增加，令许多人都抓狂，但有些人选择用节食甚至绝食来控制体重，殊不知这样的方法不但难以减肥，甚至可能反弹。不正常进食会造成基础代谢率下降，一旦

恢复原本的食量，就会形成热量的供需不平衡，造成体重上升的情况，同时还会导致消化系统紊乱等一系列的疾病。

如果想在春节后减掉一部分体重，最好的办法就是少食多餐，并多吃去油腻的食物。

