



春节,离不开吃。面对丰盛的家宴或者饭店的套餐,如何吃得更健康呢?营养专家指出,春节的饮食并不是“这也不能吃,那也不能吃”,只要把握“总量控制、平衡膳食、合理搭配、适当消耗”的原则,就能吃出营养和健康。

## 春节 吃出健康来

### 控制总量是关键

人体每天需要保证水分、蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等养分摄入,但过量或缺乏都会危害健康。根据中国营养学会的调查,近几年来,都市人最突出的饮食问题有:谷物、薯类消耗下降,每人每天吃油过多,加上缺乏运动,带来一系列高血压、糖尿病等慢性病。因此,每天吃饭把握好每一类养分的摄入量很重要。

中国营养学会建议,每人每日不超过25克油脂的摄入量;一般成年人每天的谷类食物摄入250g—400g为宜;蔬菜以每人每天300g—500g为宜;每人每天水果的合适量是200g—400g;每人每天大豆或豆制品的合理摄入量为30g—50g。

中国营养学会专家蒋家骢主任医师建议,春节假期里要注意饮食调节,吃的零食多、点心多,在正餐时需适当

减量,否则会出现营养过剩,如果某餐(天)荤菜吃得多了,那么下一餐(天)应多吃一些素菜,以利体内调节。

吃过多的荤菜会使人体内环境变成酸性,干扰正常新陈代谢。还有一点不要忽略吃主食。粮食是碳水化合物的主要来源,它可参与脂肪、蛋白质代谢过程,使其氧化完全,减少有毒产物的生成及排出,粮食还可为人提供

### 饮料不要喝太甜

挑选饮料果汁时,应尽可能选择含糖量少的饮料,例如玉米汁、山药汁、青瓜汁等。为了改善口感,很多果汁里都额外添加了糖分,从健康角度考虑,最好尽量避免甜果汁。在果汁或饮料里适当加冰,既可改善口感,又有稀释糖分的作用。

如果喝啤酒,不妨也加点冰块。黄酒则最好加热后饮用,这样有助于酒精的散发。一旦饮酒过多,则不妨喝点热茶,热茶有助于发汗,加速酒精的排出。

### 花生瓜子莫不离嘴

节假日休息在家,难免吃点零食。但节日里的正餐通常已经吃得比较油腻,所以零食就应以具有开胃、消胀、去火等作用的食物为主。陶晔璇博士建议,少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等高热量的零食,酸枣、话梅、山楂片、海苔等则可适度食用。

饮料方面,要少喝或不喝碳酸饮料,尤其是青少年儿童,如果经常把可乐雪碧等当水喝,很容易变成小胖墩。

休息在家,不妨泡杯功夫茶,不仅能陶冶情操,更能消食去腻。很多花茶具有特殊的效果,例如薰衣草茶有安神助眠作用,玫瑰茶有舒缓作用,很适合女性饮用。

### 家中多吃粗粮粥

节日里外出就餐的机会增加,而饭店里的菜肴通常又比较油腻,往往以高蛋白高脂肪为主,在家吃饭时就应当尽可能吃得清淡些。在注意色、香、味、形的前提下,要做到荤素、粗细、干稀巧搭配。

如果当天有外出吃饭的安排,那么在家里吃的这一餐,不妨以蔬菜为主,适当搭配一点鱼虾或蛋类,这样既有助于保持全天的营养平衡,又能减少脂肪和总能量的摄入,避免蛋白质摄入量过高给肾脏带来额外的负担。

燕麦、糙米、玉米、红薯等粗粮含有丰富的膳食纤维和B族维生素以及其他一些微量营养素,具有低能量、低脂肪的特点。如果外出聚餐比较频繁,那早餐或夜宵喝一碗杂粮粥,既能养胃,又能去油腻、有助消化和平衡。

### 别给儿童吃太多零食

儿童的胃肠功能正处于发育阶段,更应注意食物搭配的科学和饮食的规律。专家说,在节日期间,生活节奏与平时有所改变,再加上孩子的克制力差,有的孩子爱吃肉,顿顿肉不离口,有的爱吃小零食,一天到晚嘴不闲,结果极易导致消化不良。

为此家长必须掌握分寸和尺度,不要给孩子吃太多小零食,喝太多的饮料,以免影响正餐的食欲。另外,摄入蛋白质过多,果蔬吃得少,会造成营养失衡。专家建议,节日期间家长可以给孩子吃一些消食散积的食物,如喝一些萝卜水,因为萝卜有消积化痰、宽中下气、助消化的作用,还可吃些山楂,因为山楂具有消食化积的作用。

(本版综合稿件)

### 健康点菜巧搭配

专家对外出就餐的人,提供了一些实用的点菜小窍门。

以不剩为宜:虽然打包的好习惯已逐渐形成,但吃剩菜剩饭毕竟还是不好,如果是自家人吃饭点菜最好不要讲究排场,能吃多少点多少。如果是大约4人,建议点1个冷菜,3个热菜;如果10人左右,建议点3—4个冷菜,6—7个热菜。不要忘掉主食,可以选择米饭、素菜包、饺子、窝窝头等,最好吃粗粮。

三个1/3搭配:1/3素菜,1/3荤菜,1/3半荤半素菜。其中素菜选择绿色蔬菜、红色蔬菜(如胡萝卜、西红柿、南瓜等),食用菌(如香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳等),建议还加上根茎类(如土豆、百合、山药、莲藕),豆制品。而荤

菜,建议优先选鱼虾等水产类、鸡鸭等禽类、蛋类。此外,牛肉虽然是红肉,但它的总脂肪量比猪肉低一半,两者相比较,建议优先选牛肉。

要求少放油:因为脂肪是浓缩的能量,它产生的热能是蛋白质、糖类的2倍还多,吃太多的脂肪易导致动脉硬化、高血压、糖尿病等。通常饭馆、酒楼做菜,油很多,建议点菜时,可以要求少放油,当然有的菜如果少油,味道就不好吃,也不可能所有菜都要少油,那就选择些青菜之类的,要求少放些油。

#### 五味调和防“吃伤”

如何才能做到既享受美食又不伤害脾胃呢?记住四个字:“五味调和”。五味,即酸甜苦辣咸,一名健康成年

人,每天“五味”的膳食用量是:醋10—20毫升,糖10—15克,盐5—6克,干辣椒面3—5克,苦味菜如苦瓜等一天的食用量不宜超过250克。

**酸味:**主要通过使用醋来获得,可以促进血液循环,调节新陈代谢,防止动脉硬化、高血压病的发生。

**甜味:**中医认为,甜味能健脾、补虚、扶正。西医认为,甜味能补充能量,纠正低血糖,缓解疲劳。

**苦味:**可以清热、去火、解毒、消暑,还可以调和味觉,平衡人体水火阴阳。

**辣味:**可以增进口腔黏膜、胃黏膜对有害因素的抵抗力。

**咸味:**盐能杀菌、防腐,能维持人体的新陈代谢、酸碱平衡。

### 春节健康食谱

下面有关专家为你推荐几道春节健康食谱:

一、甜甜甜蜜(红枣蜜豆):红豆(或白豆、芸豆)400g,红枣100g,冰糖100g,麦芽糖300g,油100ml(有麦芽糖不加糖也可以)。红豆、枣洗干净用水泡四小时加水煮约半小时。把煮熟的豆子、枣控干水。在锅里混合上述材料,慢慢搅动约半小时关火。

点评:中医认为冬季肝气旺,肝属木,脾属土,肝旺会抑制脾胃的功能,而酸入肝,甜入脾。最好增甘少酸,红枣是很好的健脾益气的食材。

二、恬淡虚无(素饺子):绿豆芽、香菜、腐乳、香干、面筋、粉皮、香油做成馅。

点评:芽类(各类豆芽、蒜苗、香椿

等)的蔬菜应该是最顺应季节的食材了,有助于阳气的生发。

三、返老还童(首乌炖核桃):首乌50克,核桃100克,蜜枣2粒,瘦肉一块。把瘦肉在热水里焯一下,放入核桃、首乌、蜜枣,小火炖2个小时即可。

点评:首乌具有养肝柔肝,补肾乌发的功效,核桃有益智润肠的功效,和瘦猪肉一起炖既美味又合时宜。

四、心想事成(八宝菠菜):菠菜洗净切段、胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝,放加盐的滚水中焯熟;腰果、杏仁、核桃放热油里面过一下捞出,压碎;油烧热下葱,火腿丝海米煸炒熟铲出放菠菜上,加盐,味极鲜,香

油拌匀。

点评:菠菜对解毒、防燥颇有益处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

五、茁壮成长(油焖春笋):春笋去壳,取嫩茎部分切滚刀块;食用油烧热,下葱结煸香后下笋块翻炒片刻;加入老抽、白糖、茴香继续翻炒,加入少量水煮滚后加盖焖10分钟左右;大火收稠汤汁出锅。

点评:中医认为春笋有利通血脉、化痰涎、消食胀的功效,是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。

