

春节期间如何健康饮食

专家支招 让你吃得营养又健康

春节期间聚餐多，人们吃了大量油腻、高糖食物，可能对健康造成影响。节日里如何健康饮食？

牢记以下五点 愉悦健康过节

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，节假日期间，如果持续摄入高油、高盐、高糖等食物，可能会增加肥胖或者血糖、血脂波动的风险。建议在饮食上做到以下五点：

- 第一，遵循‘食不过饱’原则，每餐做到七八分饱，切忌暴饮暴食。
- 第二，规律进食，每日三餐是比较合适的。对于一些老年人或者慢性病患者，可以少量多餐，每餐强调七分饱。
- 第三，不饮酒或者少饮酒。尤其不要大量饮用烈性酒。如饮酒，最好选择低度果酒，每日总量控制在150毫升以内。避免空腹饮酒。

第四，保持饮食清淡。避免进食过多的油腻、甜食、高盐、刺激性食物，如油炸油煎食品、奶油食品、过甜食物、过于辛辣刺激食物等。

第五，在春节期间，尽量做到全家一起聚餐，共同烹调食物，享受美食。特别是年轻人要多陪老人进餐，这样可以在愉悦的家庭气氛中更好地享受食物的美味，也可以更好地实现合理吸收营养的要求。

科学摄入营养 提高自身免疫力

合理营养是维护免疫力的重要基础。合理饮食的基础是食物多样化，即每天摄入超过12种食物，每周争取达到25种食物。在此基础上，提高免疫力需做到以下几方面：

第一，确保优质蛋白质的摄入。可以选择一些富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋清、清蒸鱼、豆腐等。建议

食物均匀分布到三餐，每餐摄入25克至30克蛋白质。这更有利于蛋白质的消化、吸收和利用。

第二，多吃新鲜蔬菜和水果。做到每餐有蔬菜、每天吃水果。具体来讲，每天蔬菜量生重应该在300克至500克，水果量应该在200克至350克。而且要注重食物多样化。蔬菜加水果，一天摄入的总量最好在5种以上。

第三，保证充足饮水。成人每天平均的饮水量至少1500毫升，并且要规律饮水。补充水分一般选用白开水、淡茶水、苏打水等，尽量不要喝含糖饮料。

除此之外，对于一些特殊的群体，比如老年人或者慢性病患者，以及素食人群，在饮食的基础上，还可在医生指导下选择一些营养补充剂，比如蛋白质补充剂、微量营养元素补充剂或者特殊医学用途配方食品。

外出聚会 怎样做好防护

春节期间探亲聚会，有哪些具体的防护建议？

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍，春节期间，人们阖家欢聚、走亲访友，在欢度春节的同时也要做好传染病防控，建议采取以下防护措施：

聚餐聚会前，要确认自身健康状况。如出现发热、咳嗽等症状，应尽量避免参加聚餐、聚会活动。如确需前往，应做好个人防护。聚会时应佩戴好口罩，聚餐时应与相邻人员加大间隔距离。

聚会聚餐期间，要保持良好的卫生习惯。就餐前要洗手，就餐时提倡使用公筷，避免混用餐具。如在外聚餐，应选择证照齐全、干净卫生的就餐场所。聚餐聚会时，在保暖的前提下，注意通风，保持室内空气流通。

聚餐聚会结束后，要做好自我健康监测，如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，以及腹胀、腹痛、腹泻等肠道感染症状，一定要注意自身观察，注意休息，必要时及时就医。

痛风患者 应该怎么吃

春节期间，面对美食的诱惑，痛风患者不免心存疑虑。得了痛风，该怎么吃？什么能吃、什么不能吃呢？

控制尿酸水平对痛风患者来说非常重要。尿酸是嘌呤代谢的终产物，人体内80%的尿酸来源于细胞代谢分解的核酸和其他嘌呤类化学物，20%来源于食物。痛风患者的饮食控制目标就是要控制这20%的外源性尿酸摄入，并促进尿酸的排泄。

按照嘌呤含量，食物可以分为高嘌呤食物，也就是痛风和高尿酸患者应该完全避免的食物；中嘌呤食物，建议严格限量，在痛风急性发作期不要食用；低嘌呤食物，食用时稍加注意。

绝大多数蔬菜、水果为低嘌呤食物，一般来说可以食用。尤其是像黄瓜、南瓜、土豆、白菜、油菜、胡萝卜等，酌情多食用一些，可以预防结石形成。但是，香菇、草菇、紫菜、海带及粮食胚芽等嘌呤含量较高的植物性食品，请谨慎选择。

尽量避免进食过多含糖饮料和糖分（尤其是果糖）含量高的水果，如苹果、橙子、龙眼、荔枝、柚子、柿子和石榴等。因为患者血液中的果糖含量上升，会导致血尿酸和尿液中的尿酸含量迅速增加。可适量进食果糖含量低的水果，如青梅、青瓜、椰子、菠萝、桃子、李子等。相对而言，柠檬、樱桃和橄榄等对痛风患者有益。

在动物性食物方面，建议患者尽量选择白肉，以瘦肉为主，并注意加工方式。从种类而言，一般是烹饪前颜色较深的肉类被称为红肉，如哺乳动物，包括牛、羊、猪等，嘌呤含量高于白肉（如非哺乳类动物，包括鸡、鸭、鹅和淡水鱼等）。动物内脏的嘌呤含量普遍高于普通肉类。肥肉含有大量的脂肪和胆固醇，容易引起肥胖，加重尿酸代谢紊乱，所以进食肉类应以瘦肉为主。

肉类的食用量因人而异，无统一标准。但一般认为，无痛风急性发作时，患者每日肉类摄入量不宜超过100克。若是痛风急性发作期，肉类摄入量应暂时减少，控制在50克/天以内，甚至不吃。此外，肉类食品的加工方式应予以重视。腊制、熏制、腌制肉类的嘌呤、盐分含量高，会干扰尿酸代谢，患者不宜食用。使用佐料时，也请避免使用过多盐、糖、香辛料和海鲜调制的调料。

来源：“健康中国”微信公众号
“生命时报”微信公众号

健康年夜饭五原则

春节临近，主妇们忙着准备一桌营养健康的团圆饭。怎样挑选新鲜食材？什么家常菜色香味俱全又符合营养学要求？剩菜剩饭怎么吃才科学？

下面，我们为大家整理了健康年夜饭五原则。有了它，主妇们就不愁准备年夜饭了。

宁蒸勿炸

过年时，煎炸食品的比例较高，会摄入过多脂肪，造成能量过剩。大家如果将炸鸡换成清炖鸡，就能保持低脂饮食。



宁淡勿咸

年夜饭大多口味很重，吃盐多容易导致血压增高，增加肾脏负担。需要上色的菜，加了酱油就少加

盐，凉拌菜可多放醋少放盐，味道足，还能突出清爽的口感。



宁粗勿细

细粮在加工过程中流失很多B族维生素。大家可多用粗粮制作馒头、点心、饭、粥等，也可蒸点红薯当主食。



宁剩荤不剩素

许多人先吃荤菜，将素菜剩下。其实，蔬菜冷藏后容易产生亚硝酸盐，加热后损失维生素C等，荤菜再加热则只损失一些B族维生素。



宁喝茶不喝甜饮料

饮料容易导致糖摄入过多，诱发糖尿病等。不妨用大麦茶、菊花茶等清爽的茶饮料代替，不仅不增加热量摄入，还有利于消化。



春节养脾胃 喝粥多动脚

春节期间如何养护脾胃？中医认为莫过于粥。在此，推荐两个有健脾温胃功效的食疗粥。

胡萝卜大米粥：大米100克、胡萝卜50克，大米煮成粥后加入胡萝卜，煮熟烂后即可。

芡实茯苓粥：芡实15克、茯苓10克、大米适量，前两味入锅，加水适量，煮软后加入大米适量，继续煮烂成粥即可。

从人体经络看，脾胃经多集中在小腿处，养胃要多动动脚。

人体十二经络中的胃经经过脚

的第二趾和第三趾之间，小腿上集中了不少消化系统穴位，管脾经、肝经的足三阴在小腿内侧，管胃经、胆经的足三阳在小腿外侧，能健脾的足三里在膝盖下三寸的外侧。人们常按这些穴位，可起到健脾养胃的作用。

此外，大家还可做脚趾锻炼，具体方法是：双脚紧贴地面，与肩同宽，用脚趾反复练习抓地、放松，从而刺激脾胃经络。睡觉前，你可以顺着脚趾方向按摩，可泻胃火；逆着脚趾方向按摩，可调理脾胃虚弱。

此外，大家还要谨记不要暴饮暴

食、大量饮酒、过食油腻，还要注意均衡饮食。

饮食最好定时定量，不要打乱平时的饮食规律和习惯。暴饮暴食不仅会加重胃肠负担，还会导致急性糜烂出血性胃炎等。

大量饮酒会导致消化道出血、胃黏膜糜烂、溃疡病复发，还伤肝等。

过食油腻食物，会加重胃的负担，导致腹胀、不消化。

均衡饮食指的是要膳食均衡，不要偏食。过节时，肉类是必不可少的，因此要适量多吃些新鲜蔬果。