

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

新春佳节饮食营养要注意些啥?

适量进食

佳节至,家中珍馐满桌,香气四溢,人们心情愉悦,易放纵食欲。但过量进食会使肠胃负担过重,引发消化不良、胃胀胃痛等问题。面对琳琅满目的菜品,不妨坚持少食多餐,细嚼慢咽,给味蕾留有余地,也给身体减负,让聚餐的欢乐不因身体的抗议而打折。

营养均衡

春节家庭聚餐讲究菜品丰富,红烧肉、糖醋排骨、清蒸鱼等高蛋白菜品往往备受青睐。但一场完美的聚餐,不应仅是味蕾的盛宴,更应是营养的汇聚,应荤素搭配、粗细结合。肉类提供优质蛋白,助力身体修复与成长;蔬菜则以丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,为身体机能的顺畅运行“保驾护航”;主食摒弃单一精米白面,融入玉米、红薯等粗粮,让营养摄入更加多元,筑牢健康之基。

饮酒有度

中华酒文化源远流长,春节亲友相聚小酌添乐,但饮酒无节制,肝脏、肠胃受累,次日头昏乏力,节日体验打折。所以,为长久安康,举杯需审慎。若感情难却,建议高度酒(52度)每日不超过30毫升,中度白酒(38度)不超



新春佳节,家家户户的餐桌摆满丰盛菜肴,构成欢庆佳节的生动画面。此时,美食的意义远超舌尖之欲,它蕴含着阖家团圆的温馨喜悦,更寄托着对新年的美好期许。节日饮食营养备受关注,为开启活力满满的新岁华章筑牢根基。

过50毫升,红酒(12度)不超过200毫升,啤酒(4度)不超过500毫升。每天只喝一种酒,不要喝混酒,酒后最好多喝水,促酒精排出。

传统美食新吃法

汤圆:甜品汤圆软糯可口,但传统馅料高糖高热量。建议适量吃,或选择低糖或无糖馅料的汤圆,保留甜蜜,控制血糖。
年糕:年糕软糯受欢迎,但糯米制品易使血糖快速升高,且不易消化。建议浅尝辄止

为佳,并搭配清淡的时蔬或汤类,减轻肠胃负担,营养均衡更安心。

饺子:传统美食饺子寓意团圆,是春节餐桌的常客。纯肉馅脂肪高,可加入白菜、芹菜等蔬菜,降低脂肪、提升膳食纤维,咬一口,蔬菜清甜与肉类醇香交融,营养升级。

坚果零食:瓜子、腰果等坚果,是家人围坐聊天时的“标配”。它们富含油脂、蛋白质、维生素和矿物质,但热量极高,一小把即可,以防热量摄入超标,引发肥胖。

饮食小贴士

科学规划膳食:筹备节日饮食要科学,多样化规划膳食。主食混合米面与糙米、燕麦等粗粮;蛋白质多选鱼虾、豆类等优质蛋白;蔬果多样、足量,避免盲目追求“高档”菜以致营养失衡。

健康烹饪方式:腌制、熏制食品虽然美味,却藏匿高盐、高脂肪风险,易引发高血压等。烹饪依照清淡原则,宜多蒸、煮、炖,巧用香料提味,少盐少油。

多喝水勤运动:春节社交多、酒水消耗大,别忘补水,坚持每天6—8杯白开水或淡茶水。一家人饭后下楼散步,促进消化,其乐融融。

优化就餐顺序:就餐顺序有门道,开餐先吃蔬菜,膳食纤维容易有饱腹感;再吃鱼肉、豆制品等优质蛋白;最后主食登场控制总能量,防止碳水堆积,优化营养吸收。

重焕活力风采

春节过后,人们常因过量饮食感到疲惫或体重增加。可以增加蔬果和粗粮的摄入,减少高热量、高脂肪食物,用几天时间让身体轻松“减负”。适当增加运动量,晨跑半小时、晚做瑜伽放松,配合规律作息,早睡早起,不久即可找回活力,投入学习、工作。

美食传递亲情友情,承载温暖幸福。在品味美食的同时,按照科学饮食的原则守护健康,新年才过得有滋有味、安康顺遂。图 IC 李文韵 高键(复旦大学附属中山医院营养科)

医护到家

节日美食切莫陷入“高盐”误区

新春佳节正是享用美味佳肴与可口零食的好时机。殊不知,隐藏在食物中的“盐”,不知不觉中就超标了,盐分超标可能引起心血管问题,加重肾脏负担,诱发消化道疾病等。

美食中的盐都藏在哪儿呢?大家首先想到的是腌制食品,盐腌制品有腌菜、腌肉、腌禽蛋等。不论干腌或是湿腌,大众都能从舌尖上感受咸味。更多的是深藏在美食中的盐分,让人分辨不清。我们俗称的盐分主要是指氯化钠,要知道盐和钠的关系可不一,1克盐含400毫克钠,也就是1克钠相当于2.5克盐。制作佳肴美食少不了调味料,酱油对于烹制红烧肉来说必不可少,所含盐分很容易被忽略,但使用频繁,按《中国食物成分表》计算得出,5毫升酱油(约小调羹的半勺)含1克盐。调味的鸡精和食盐对比,2克鸡精含1克盐。藏盐高手还包括各类酱料,如豆瓣酱、辣椒酱、腐乳等。

爱吃零食的朋友不在少数,蜜饯甜甜的

很好吃,糖渍杨梅、盐渍橄榄正对味,但其实这些零食的含盐量也不低,吃100克话梅就不知不觉地多吃了2.43克的盐。另外,一些食品加工过程中还有很多含钠的食品添加剂,如碳酸氢钠(小苏打)、枸橼酸钠、碳酸钠等。

想在节假日享受美食的大众,务必注意自己的盐分健康。中国居民营养与健康状况监测结果显示:我国居民食盐的用量高达日均10.5克。《中国居民膳食指南》推荐每天食盐摄入量不超过6克。为了减少过量“盐债”,减少这些隐藏的盐负担,我们该怎么做呢?

首先,采购原料时多选用新鲜蔬果及肉类,减少甚至不买高盐(钠)食品如腌制品。实在拒绝不了腊味的诱惑,可通过浸泡来减少咸味,并与其他食材搭配作为点缀进行烹煮,且不再添加其他含盐(钠)调味料。近年来,钠作为预包装食品营养标签中的强制标

示项目,大家在购买年货时要注意查看,一般超过钠30%NRV(营养素参考数值)的食品就减少购买并少吃。

其次,注重烹调的方法,多采用蒸、煮、炖、烩等,多享受食物天然的味道。使用控盐勺,在烹制菜肴的过程中,尽可能等快出锅时再添加食盐。烹饪高手往往会使用综合调味,也就是使用少许醋或天然调味品,如花椒、八角、葱、姜等来提鲜调味。

更重要的是,每餐七八分饱,菜品丰富的时候,哪怕每样只吃一口,加起来总量也是不可小觑的。饭后也要少买少吃调味重的零食,如蜜饯、薯片、方便面、炸鸡块等,这些本来就含有较多油、盐、糖,且能量较高,是妥妥的“隐形地雷”。

总之,科学饮食包括很多方面,控盐也能帮助人们远离疾病,健健康康每一天。

史兆雯(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师)

为你搭脉

一提及体重,总是有人欢喜有人愁。那么,中医是如何对待“胖”与“瘦”的呢?

中医施治的“初心”是让人恢复阴阳平衡、脏腑协调以及气血运行畅通的状态,其中,体重保持在正常范围之内是主要表现。这里指的正常范围是按照体重指数公式计算所得。体重指数(BMI kg/m²)=体重(kg)÷身高的平方(m²)。中国成人居民BMI衡量标准是≤18.4kg/m²为低体重状态,18.5—23.9kg/m²为正常,24—27.9kg/m²为超重,≥28kg/m²为肥胖。

减肥是现代特有的诉求和烦恼。一部分体重在正常范围的人追求“多吃也不会胖”这种自然界并不存在的体质,为了达到这个目的,各类手段层出不穷,甚至动用药物使人吃了不会胖,这是违背自然规律的,用不适合自己的方法加害身体健康。

中医通过调理脏腑、疏通经络、补益气血等方法,在一定程度上影响人的体重。比如超重/肥胖的人,如果因为脾虚导致水湿运化不利,就容易出现痰湿积聚,对此,中医采用健脾祛湿之法,佐以针灸、推拿等理疗手段,使湿浊得以化解、体内循环更加通畅,逐渐减轻体重。反之,对于过度消瘦的人,中医多从补气养血、调和脾胃入手,帮助改善消化与吸收功能,使身体摄取的营养得以更好地利用。

经常有患者反映,自从服用中药疾病好转之后,体重也随之增长了一些,令人惊喜的是,不容易感冒了。个中缘由不难理解,通俗来说,健康与体重好比一架天平的两端,合适的体重等同于健康,天平不偏不倚达到阴阳平衡的状态。在正常情况下,健康和所谓超轻体重是不可兼得的。对于那些体重怎么折腾也上不去的人,中医治疗难度更大。奉劝那些过度减肥的人,请珍惜正常的脾胃运化功能,好好保养身体,唯有健康才是实实在在亲身感受得到的“金标准”。通过科学辨证与全面调理,中医为人们提供了一条稳妥的体重管理之路,让身体在平衡中逐渐迈向更健康的状态。
朱为康(上海市中医医院肿瘤五科行政主任)

中医施治缘何影响体重

专家点拨

脂肪肝饮食治疗关键要“少吃”“会吃”

随着饮食和生活方式的变化,脂肪性肝病(脂肪肝)已成为我国最常见的慢性肝病。它不仅与高热量饮食和代谢功能障碍密切相关,还常与高血脂、高血糖、高血压等共同作用,导致糖尿病、肝硬化和心血管疾病的发生,甚至增加罹患恶性肿瘤的风险。脂肪肝虽初期表现为肝脏脂肪沉积,但并非“无害”,而是可能导致严重后果。因此,无论患者还是临床医生,都要重视脂肪肝的早期诊断和科学干预。

少吃:减能量、限品种

对于单纯性脂肪肝或轻度代谢相关脂肪性肝炎患者,通过节制饮食、增加运动及改正不良习惯的方式,通常比药物治疗更有效。科学饮食不仅有助于减轻脂肪肝,还能改善代谢紊乱,降低心血管疾病和其他慢性病的风险。减重是治疗脂肪肝的核心目标。一年内减重5%—7%,约65%的单纯性脂肪肝患者可逆转;减重10%以上,绝大多数脂肪肝可恢复正常,甚至并存的肝纤维化也有可能改善。

饮食调整在减重中的重要性尤为突出。低碳饮食、低脂饮食或地中海饮食均可有效减少能量摄入。通过每天减少500至1000千卡的热量,坚持半年以上,不仅能减少肝脏脂肪含量,还能改善胰岛素抵抗和转氨酶水平。饮食中,应限制饱和脂肪、胆固醇和精制碳水化合物的摄入,同时增加绿色蔬菜、全谷物和富含ω-3脂肪酸的食物。此外,三餐应合理分配热量,每餐七至八分饱,避免暴饮暴食。建议患者尽量在家或单位用餐,减少外卖和餐馆饮食,以清蒸、水煮、凉拌为主,避免高盐高油的菜肴。

会吃:适量、适时、不甜

日常饮食中,还需注意避免高升糖指数的食物,多摄入膳食纤维以延缓饥饿感。水果虽健康,但并非越多越好。脂肪肝患者应遵循“适量、适时、不甜”的原则,每次摄入量约拳头大小,选择低升糖指数的水果,且尽量在上午或两餐之间食用,必要时可用黄瓜等低热量蔬菜替代。尽量避免晚饭后或临睡前

进食水果、坚果和牛奶。

饮食调整的同时,合理增加运动量也很重要。尤其对于体重正常但腰围偏大的“瘦人”脂肪肝患者,通过适量运动和饮食控制,1年减重3%以上,即可减少肝脏脂肪含量。需要注意的是,胃酸过多的患者在节食时可适当用药,如早餐前半小时左右服用奥美拉唑以缓解不适。

脂肪肝治疗还需因人而异。对于伴随营养不良或低β脂蛋白血症的患者,应避免以减肥为主的饮食方案,必须由专科医生制定个性化治疗措施。对需要药物治疗的患者,应严格遵医嘱,用药、饮食调整和运动三者相结合,以取得最佳效果。

总之,脂肪肝饮食治疗的核心在于“少吃”和“会吃”。通过科学饮食管理,结合健康生活方式和必要的医疗支持,绝大多数患者都能有效逆转脂肪肝,改善身体健康,远离慢性病困扰。

范建高(上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任)