

# 吃喝玩乐 健康有招



春节期间美食不断,即便是喊着要“减肥”的人,往往都很难控制摄入食物的品种和数量,以至于摄入大量高脂肪、高蛋白、高盐的食物,一不留神就“每逢春节胖三斤”了。此外,走亲访友,互相拜年,喝酒打麻将、上网看电视也成了主旋律,而且常常一玩到深夜。许多“春节病”也随之而来了。春节是辞旧迎新的日子,我们也要告别生活中的不健康习惯,迎接健康新理念。春节来临之前,相关营养和医学专家和我们聊一聊“过年那些健康事”,一起学习健康知识,提高健康素养。 ■ 蔡富根/整理

## 过年怎么吃:

饮食有节,  
吃好主食,多吃果蔬

**1.控制饮食吃好吃主食。**北京友谊医院临床营养科营养师丁冰杰提醒说,过节控制自己的嘴瘾,得遵循主食摄入量、简单、杂粮三个原则,从吃好吃主食开始。

首先需要保证主食的量,每天至少4~5两,不能用水果、蔬菜替代。主食还得简单化,制作越烦琐的主食,所含的添加剂就越多反而不健康。在做主食的时候,还要粗细搭配,在精米精面里面加一些燕麦、玉米面等,能为身体提供更多的膳食纤维,排解大鱼大肉带来的油腻。

**2.多吃果蔬少油盐。**春节期间的饮食仍以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,荤素、粗细搭配。特别建议每天摄入1斤蔬菜,其中一半应是深色蔬菜。其次,每天食用奶类、豆类及其制品,用酸奶、自制豆浆等代替其他甜饮料。再次,蛋白质的摄取上,可以用鱼虾等海鲜替代部分肉类。第四,膳食要清淡,要少油、少盐、少糖。

**3.吃得太多蒸点山楂。**山楂具有很强的助消化功能,在大鱼大肉之后,吃点山楂,能有效清肠排毒。做法:将山楂洗净后除核,放在碗里加入适量的水和冰糖,放蒸锅里蒸约15分钟就可。此外,还可以备点薏苡仁,晚上煮粥喝,能起到健脾祛湿的功效。

**4.适量食用坚果益健康。**坚果含有多种不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素等营养物质,但同时也属于高能量食物,适量食用有益健康。选购坚果时,应在正规商超或网络购物平台选购正规企业生产的坚果类产品,要仔细阅读标签并尽量购买非代工企业生产的坚果类产品。



## 过年怎么喝:

饮料首选果蔬汁、牛奶、豆浆等,  
喝酒应限量

过节走亲访友,免不了觥筹交错、推杯换盏,但是喝什么也是一个不好做的选择题。走亲访友要限酒。中国医学科学院阜外医院心内科主任医师陈伟伟表示,饮酒对健康的危害早已不新鲜了。世界卫生组织的数据显示,60种疾病与过量饮酒相关,其中包括脂肪肝、肝硬化、骨质疏松、高血压、冠心病等。

在酒桌上要学会拒绝,如果非要喝酒,一定要控制好量。另外要避免空腹喝酒和“一口闷”。成年男性和女性每日的最大饮酒量分别不超过25克和15克(以酒精量计算)。

挑选饮料看这两“短”。一个是配料表越短越好,那些配料表有一长串的,往往添加剂较多,很多人看都不看就喝下去一大堆的添加剂。一个是保质期越短的越好,那些保质期长达半年、一年的饮料,主要还是靠防腐剂。

春节可喝两类饮料,原果汁含量40%以上果蔬汁和酸奶、纯牛奶、豆浆这类蛋白饮料,营养丰富,口感也很好。

## 过年怎么动:

避免久坐,多动多走,动要挑“时”

大年三十晚上看春晚,一坐就是三四个小时;与亲友打牌、搓麻将,两三个小时不下桌;一顿饭从中午吃到傍晚,推杯换盏、吞云吐雾,一下午屁股都没离开椅子……春节期间是久坐的“重灾区”,而这往往被大家所忽视。

少坐多走尽量动动。

北京友谊医院健康教育科健康管理师吴静建议说,春节时,应利用一切机会站起来,动起来。比如走亲戚或购置年货时,能走着去就别开车;年轻人回家别一屁股坐进沙发玩手机、看电视,多帮父母做做家务,擦擦玻璃、洗洗菜,陪他们外出逛逛街、散散步等,好好陪陪父母,还能动起来;打牌时注意时间,每隔半小时就起身倒杯水,活动活动。

运动挑“时”否则伤身。节前节后大家吃得好怕胖,也会有去锻炼的冲动,但得挑挑时间。吴静建议上午10时左右出门锻炼身体。

另外,吴静提醒,人在正常的适度锻炼后应感到很舒服。如果没有舒适感,说明锻炼强度过大。过度锻炼会造成关节、肌肉、肌腱和骨骼疼痛,反而使人感到烦躁不安。

## 过年怎么玩:

娱乐有度,规律作息,  
拒绝意外

没日没夜地吃喝玩乐,是不少人春节假期的主题。而无休止的鞭炮声也让许多人休息不好,春节过后纷纷喊累。

**娱乐适度避免熬夜。**熬夜违背了“日出而作、日落而息”的自然规律,带来一系列健康问题。新版《健康素养66条》建议,劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。因此,我们切不可因为放假而放纵自己,保持规律作息,11时前就上床睡觉。

如果必须要熬夜,则要注意补水,可以喝红茶。夜宵可以选择水果、坚果、酸奶等。比如杏仁含有蛋白质、膳食纤维,饱腹感强;酸奶含有蛋白质和脂肪,加点新鲜水果,口感和营养更丰富。

**远离意外确保平安。**如果去农村,春运正值农闲,赶集、民俗活动集中,面包车超员超速、货车和拖拉机载人、酒驾等违法行为多发,事故风险较大。此外,扫除时发生的跌伤以及猫狗咬抓伤等也很常见。

过节图的是开心,一定要避免去做危险的事。中国有丰富的年俗,少了放鞭炮,还有除尘、挂年画、贴窗花、赏灯会等。过节图的是开心,一定要避免去做危险的事。

■ 据《中国妇女报》《健康时报》等



守岁 贴春联 挂年画 年夜饭