



图①②③④ 园鼎烹制的菜肴。
图⑤ 热炒区。
图⑥ 分餐区。
本报记者 齐云霞 摄

园鼎餐饮提醒您： 春节这样吃才健康

本报记者 齐云霞

无论是家庭聚会，还是走亲访友，春节足以让我们尽享口福，却常常在无所顾忌之后吃出各种健康问题，尤其是孩子在春节期间不注意饮食健康，很容易产生不良后果。河南园鼎餐饮服务有限公司为大家准备了过年“营养”干货，帮助大家吃出健康，远离疾病。

“春节期间想在‘舌尖上的年味’间‘潇洒走一回’，膳食需合理搭配，均衡营养，少吃多餐、喝酒勿贪杯、聚会不熬夜，蔬果常相伴，健康总相依。”该公司营养顾问邱文河提醒大家，春节期间应该少荤多素，饮食健康，清淡少油。三餐要有规律，忌暴饮暴食，吃水果平衡消化，喝开水解油腻。同时，注意控制零食的摄入量。

“春节期间，大家应多吃一些豆制品、蔬菜等。”邱文河说，吃含蛋白质较高的荤菜，往往会引起上火、便秘，感觉疲劳倦怠、胃肠胀气等。绿叶蔬菜的抗氧化剂和维生素可保护肝脏，豆制品中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。

民以食为天。高效、健康、安全的供餐体系，一直是该公司孜孜以求的目标。为了保障学生、企业员工的冬季饮食安全和营养健康，该公司入冬后适时对配餐进行了一系列调整。

该公司制作的学生餐一直严格根据蛋白质、维生素、碳水化合物含量和卡路里需求量来搭配，并公布到该公司微信公众号上，学校、家长可随时查看孩子在学校的就餐情况。该公司的营养餐不但要让学生们吃得香，还要卫生、健康、营养。

“春节期间，大家要少吃含油脂多的食品，如核桃、杏仁、开心果、腰果等。”邱文河说，过年期间，煎炸食品的“出镜率”非常高，菜肴烹调时放的油也比平日多。此外，肉类煲成的汤里也总是浮着一层油。如此一来，饮食中脂肪、热量极易超标，会造成高胆固醇，诱发心血管疾病。

“春节各餐的搭配应荤少素多，多吃豆类、海产品，用酸奶、水果代替瓜子等零食，以清热通肠，润喉去燥。”邱文河说，肉吃多了，加上运动少了，过高的油

脂会造成人体代谢紊乱，引发一些疾病。他建议大家可选择一些用蒸、煮、炖等方法烹调的菜肴，避免煎炸食品。

邱文河说，不同年龄段的人拥有不同的食物需求。老年人运动少，需要能量少，可以提供一些少油少盐的食物，对于青少年而言，正在生长发育期，则可以提供富含钙、铁、锌、硒维生素的餐食。

在配餐期间，该公司还会为孩子们配备酸奶、水果等辅食，更全面地满足孩子们的营养需求。该公司营养丰富的食谱、多样的菜品以及一丝不苟的食物采购处理环节，获得了学校、家长和孩子良好的口碑。

青少年健康成长关乎民族未来。近年来，随着营养配餐理念的成熟与团餐产业的升级，中小学生对食品安全相关规定不断落地，作为团餐企业，该公司积极实施“放心午餐”工程，着力保障学生午餐放心安全、营养健康，并从技术和管理层面，把好食品安全、营养搭配、服务质量、科学管理、疫情防控五关，为真正营养、健康、安全的学生放心营养保驾护航。

春节期间，不少家庭做的菜比平时多，总有许多剩菜。邱文河提醒大家，尽量选择新鲜食材，现买现吃，不储存过多食品。每餐食物现做现吃，烧熟煮透。生熟食品加工刀具和案板分开使用，以防交叉污染。蔬菜瓜果多浸泡清洗，以免有农药残留。食物尽量按需烹饪，使用公筷、公勺。

沙发躺、床上躺、长时间刷手机更是不少市民春节期间主要的生活节奏，再加上大多数人都想在过节期间吃点好的犒劳自己，大吃大喝。缺少睡眠、缺乏运动、饮食不规律等都会引起免疫力下降等问题。

邱文河说，除了之前所说的均衡饮食，睡眠与运动同样能提高免疫力，祝大家在新春佳节有一个好的身体，愉快过年。规律作息，每天保证充足的睡眠。只有休息充分，体能才能恢复，才能提高免疫力。忙碌一年，适当睡个懒觉有益身心健康。

