



春节,总是与琳琅满目的美食紧密相连。然而,在尽情享受这些美食带来的愉悦时,我们往往容易忽视饮食健康的重要性。过度摄入油腻、高糖、高盐食物,不仅可能导致体重增加,还会给身体带来诸多潜在风险,如肠胃负担加重、血糖血脂升高、心血管疾病风险增加等。因此,如何在春节期间科学合理地安排饮食,既能满足味蕾的享受,又能确保身体健康?

假期里,远离不健康的吃喝

文/星华

效。自制果汁如果控制好糖分,也是不错的选择,既能享受水果的营养,又避免了过多添加剂。酸奶富含益生菌,有助于肠道健康,但要选择低糖或无糖的产品。饮酒要适量,过量饮酒会对胃肠道黏膜和肝脏造成损害。

烹饪:少煎炸,多蒸煮

烹饪方式对食物的营养价值和健康程度有着重要影响。无论是在家烹饪还是外出就餐,选择合适的烹饪方式能让美食更健康。

在家做饭时,应尽量减少煎、炸等方式。油炸食物在高温下不仅会造成大量营养成分流失,如B族维生素、维生素E等,还会产生有害物质,如丙烯酰胺、多环芳烃等致癌物。而且油炸食品热量极高,容易导致肥胖、心血管疾病等健康问题。像炸鸡、薯条这类常见的油炸食物,偶尔解馋可以,但春节期间切不可大量食用。

不妨多采用蒸、煮、炖、烤、凉拌等烹饪方式。清蒸能最大程度保留食物的营养成分和原汁原味,几乎对所有食材都适用。比如清蒸鱼,能很好地保留鱼肉中的优质蛋白质、不饱和脂肪酸以及各种维生素和矿物质,且清蒸过程中不额外添加过多油脂,符合健康饮食的要求。煮菜简单便捷,能保留食物中的大部分营养,像水煮青菜、水煮玉米等,清淡又健康。炖煮食物能使食材变得软烂,易于消化吸收,尤其适合老人、小孩和肠胃功能较弱的人群。凉拌菜则能保留蔬菜的维生素和膳食纤维,可多放醋少放盐,增添风味的同时突出清爽口感,如凉拌黄瓜、凉拌木耳等。

若是外出就餐,也要控制油盐摄入。尽量少点红烧、油焖等厚重口味的菜肴,这类菜品往往添加了大量的油和盐,热量较高。可以多点一些清蒸、白灼、清炒的菜品,像清蒸虾、白灼菜心、清炒时蔬等。清蒸虾保持了虾肉的鲜嫩和营养,白灼菜心简单清爽,清炒时蔬则能最大程度保留蔬菜的原汁原味和营养成分。

特殊人群,特别关注

糖尿病患者:调整进食顺序

糖尿病患者调整进食顺序很重要,先吃蔬菜,增加饱腹感,再吃其他食物,有助于维持餐后血糖平稳。此外,别忘记餐后适当活动,如散步半小时,帮助身体消耗热量,稳定血糖。

痛风患者:坚决抵制高嘌呤食物

对于痛风患者而言,戒酒是铁律。酒精进入人体后,会使体内乳酸堆积,抑制尿酸排出,从而诱发痛风发作。除了酒,在食物选择上,大部分蔬菜水果嘌呤含量较低,可放心食用,每天保证摄入一斤以上。但要注意,芦笋、蘑菇等嘌呤含量高的蔬菜不能吃。新鲜水果大多适宜,尤其是西瓜,其利尿作用有助于尿酸排出,可适量食用。在春节聚餐时,要抵住海鲜、动物内脏、浓肉汤等高嘌呤食物的诱惑。

老年人:软烂易消化最合适

老年人咀嚼和消化能力相对较弱,饮食应以软、易消化为主。食物可选择切碎或炖煮软烂的形式,方便进食。烹调方式多采用蒸煮炖,减少油炸、油煎。荤菜优先选择鱼类、禽肉及豆类等,它们富含优质蛋白质且易于消化。进食时,要提醒老人细嚼慢咽,这样不仅有助于消化,还能预防呛咳和误吸。每餐不宜过饱,遵循少食多餐原则,给肠胃减轻负担。

减肥人群:和甜食、饮料说“拜拜”

春节美食众多,对减肥人群是个极大考验,绝不能敞开肚皮大吃。像甜食饮料,如蛋糕、奶茶、可乐等,以及各种油炸零食,如薯片、炸鸡等,热量极高,应尽量避免。可以多吃蔬菜、水果、瘦肉、粗粮等低热量、高纤维的食物,既能增加饱腹感,又不会摄入过多热量。同时,不要忘记保持适量运动,哪怕是饭后在家中散步、做简单的伸展运动,都有助于消耗热量,维持减肥成果。

荤素搭配1比2

春节餐桌上,荤菜往往是主角,但从健康角度出发,我们应有所选择。荤菜尽量挑选脂肪含量低的,像鱼、虾、禽肉等,它们不仅富含优质蛋白质,而且相较于肥肉、油炸食品等,不会给身体带来过多负担。比如深海鱼富含不饱和脂肪酸,对心血管健康有益。在搭配上,荤素比例以1比2为宜,多吃蔬菜好处多多。像芹菜、菠菜、青菜这类叶绿素含量高、维生素丰富的蔬菜,以及菌菇类、藻类等,都是不错之选。蔬菜富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,预防便秘。可以在荤菜中巧妙加入蔬菜,如炖肉时放些海带、胡萝卜,炒牛肉搭配蘑菇丁、青椒,既增加了蔬菜摄入量,又丰富了菜品口感。

主食:粗杂粮最佳

主食方面,粗杂粮堪称最佳选择。相较于精谷物,粗杂粮能提供更多的维生素、矿物质和膳食纤维。例如,燕麦富含β-葡聚糖,有助于降低胆固醇;玉米含有丰富的叶黄素和玉米黄质,对眼睛有益。谷类和豆类搭配食用,还能实现蛋白质互补。像红薯、玉米、芋头、南瓜等,都是春节餐桌上优质的主食之选。需要注意的是,年糕、甜点等属于高升糖指数食物,糖尿病患者要谨慎食用。

饮料:选低糖、无糖的

在饮品上,要远离不健康的选项。碳酸饮料如可乐及各种甜果汁饮料,往往含大量糖分,应尽量少喝。可以选择大麦茶、菊花茶等传统饮品,它们具有消食解腻、清热去火等功