

逢年过节 胖三斤



春节期间,聚会逐渐增多,亲朋团聚有时免不了“大鱼大肉”和饮酒。如何做到健康饮食,生龙活虎?记者邀请相关专家进行科普。

生龙活虎

少油少盐少糖

“油、盐、糖虽然能为菜肴增香提味,但是过量摄入不利于健康。即便是节假日聚餐,也应尽量做到少油少盐少糖,少吃高油高盐高糖的菜肴。”西安市人民医院急诊应急中心副主任医师孙蓉说,“为防止能量和营养整体过剩或者失衡,建议防止暴饮暴食,遵循‘食不过饱’原则,即保证每餐七八分饱。”

孙蓉介绍,蔬菜水果可为人体提供维生素和矿物质,还含有抗氧化成分。深色蔬菜维生素和矿物质含量更高,比如富含 β -胡萝卜素、花青素、番茄红素等,可适当多吃一些新鲜蔬菜、水果。

饮酒要适量

家人、亲友聚会难免喝酒。孙蓉表示,饮酒应遵循适量原则。过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤,增加中风、急性胰腺炎等疾病发作用风险。《中国居民膳食指南》建议,无论男性还是女性,酒精摄入量一天最好控制在15克以内,大约相当于450毫升啤酒、150毫升葡萄酒、30毫升高度白酒的量。孕产妇和儿童青少年不宜饮酒,慢性病患者包括有各种代谢指标异常的患者,应尽量不饮酒或者少饮酒。

孙蓉强调,就餐时建议使用公筷、公勺。这样不仅能减少一些传染性疾病的传播风险,也是家人、亲友间互相尊重和关爱的体现。

日常活动不可少

如何避免“每逢佳节胖三斤”?孙蓉表示,食物摄入量和身体活动量是保持能量平衡、维持健康体重的两个主要因素。《中国居民膳食指南》推荐成人积极参加日常活动和运动,

每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。

对于胃肠疾病患者、痛风患者等特殊人群,孙蓉也提出了健康建议:“胃肠疾病患者要少食多餐,切勿暴饮暴食。食物尽可能做得细、软、烂,容易消化,烹调方式推荐以煮、蒸、炖为主,少吃油煎、油炸、烟熏食物。”

痛风患者要想避免痛风发作的痛苦,饮食上需格外注意,应避免食用动物内脏、浓肉汤以及白鲳鱼、牡蛎、白带鱼等高嘌呤食物,菠菜、菌类、豆类也应少吃。蛋类和奶类含嘌呤很低,是痛风患者最好的蛋白质来源,可优先选用。

作息要规律

目前,各大中小学校已放寒假。对于儿童青少年在假期的作息和心理调节,孙蓉介绍,应合理规划个人时间,规律作息。“放假是难得的调整期,应充分休息、好好放松。无节制的玩耍和没有规律的生活,会感觉更累。读书、听音乐等既能让人身心得到休息,又能让人精神饱满。同时,可适当进行居家运动、户外运动。”孙蓉说。孙蓉特别提醒广大儿童青少年,放假期间应适度使用电子产品。手机、电脑和电视是娱乐和放松的一部分,但不要一味放松,避免过度沉溺。

“为避免节假日后出现‘假期综合征’,最好在节假日期间也保持与平时类似的睡眠规律。如果没有做到,应在节假日之后,尽量按照学校时间规律作息,就寝前尽量减少使用手机等电子产品,并尽量避免打游戏、刷剧等容易导致紧张或兴奋的活动。”孙蓉说,“建议广大儿童青少年寒假期间也保持上学时的充实状态,避免过度休闲娱乐带来的空虚无聊感,保持身心健康。”

(据《陕西日报》)

