

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、浓肉汤以及白鲢鱼、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》）

