

蛇年年夜饭 要排面也要健康

每年春节年夜饭都是重头戏,佳节即将到来,这顿大餐如何才能吃得美味、丰富又健康呢?今天,营养科专家就和大家聊聊年夜饭怎么吃更健康。

粗细搭配

春节期间,人们大都习惯多吃肉和菜,少吃甚至不吃主食,这其实是不可取的。主食的主要成分是碳水化合物,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,减少有毒物质的生成,还为人体提供膳食纤维。

推荐每人一天摄入谷类 200- 300g,薯类 50-100g,其中谷类包括全谷物和杂豆类 50-150g。增加膳食纤维和B族维生素的摄入,可以采取增加粗粮、杂粮的方法,选择颜色丰富的谷物,用红薯、南瓜、芋头、玉米、紫薯等粗粮做个五谷丰登,这道菜既美观又营养。

除夕年夜饭推荐:五谷丰登。

荤素搭配

春节期间餐桌上往往以荤菜为主,肉类和油炸的食品过多,这样就造成营养上的不均衡,容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病。

医生提醒,年夜饭的菜品应尽量包含肉类、蔬菜、豆制品等多种食材。推荐每人一天总摄入量 120-200g,蔬菜每人一天推荐摄入量 300-500g。年夜饭的搭配上,最好荤菜占一半,素菜占一半。

除夕年夜饭推荐:酱牛肉、清炒红菜苔、干锅花菜。

烹调搭配

在制作春节菜肴时尽量采用蒸、煮、炖、清炒等低油烹调方式,减少油盐使用,控制脂肪摄入。推荐每人每天烹调油不超过 25-30g,食盐不超过 5g。可以增加一些暖胃汤品,用天然食材代替过多调味料,保持汤品清淡、原汁原味。

除夕年夜饭推荐:羊肉炖萝卜、清蒸鲈鱼。

水果搭配

春节吃的东西是比较杂乱,所以容易发生上火、便秘。所以这个时候需要吃些水果,既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效,还能调节改善人体的代谢机能,增进身体健康。

选择新鲜多样的应季水果,适量食用,避免过量摄入糖分高的水果,每人一天推荐水果摄入量 200-350g。另外,为避免水果摄入品种单一,建议多色交替食用,以增加不同营养素的摄入。

除夕年夜饭推荐:水果拼盘。

零食甜点

春节前各家各户会购置许多零食作为年货,选择零食优先考虑奶类和坚果等,坚果应选择新鲜、原味的坚果,推荐每周摄入量为 50-70g,相当于每天

带壳葵花瓜子 20- 25g (约一把半) 或者核桃 2-3 个。

除夕年夜饭推荐:原味坚果。

饮品搭配

过量饮酒带来的危害众所周知,春节聚餐尽量少饮酒、不饮酒。有慢性病、血糖血压控制不好的人尽量不喝酒。2022 中国居民膳食指南建议成年人如饮酒,一天饮酒的酒精量不超过 15g。

在选择饮料时,尽量选择低糖、低脂肪、低热量的饮品。茶富含多种活性成分,如茶多酚等,具有抗氧化和保健作用,适量饮用茶饮,有益健康。选择低糖或无糖的饮料,如无糖豆浆、椰子水等。

除夕年夜饭推荐:柠檬水、淡茶水、鲜榨果汁、五谷杂粮汁等自制饮品。

春节期间,阖家团圆,在准备丰盛美味的同时,营养也不容忽视,在饮食上更要注意适量,避免暴饮暴食加重肠胃负担,

助您欢度佳节,健康团圆。

周曼



链接

请收好这份年夜饭食品安全提示

1. 厨具和餐饮具等要做好清洁,做到生熟分开;
2. 挑选新鲜原材料,认真清洗并做到烧熟煮透;
3. 选购湿粉类食品首先查看产品标签信息,重点查看生产日期和保质期,湿河粉、米粉(线)等谷类发酵制品、泡发的木耳或银耳等,尽量在购买当天或泡发当天食用完,凉菜要现做现吃;
4. 选取五指毛桃等煲汤材料,一定要从正规渠道购买,不要购买来源不明的煲汤材料;
5. 谨慎使用中药材泡制酒,不随意相信秘方、偏方,避免在不了解药性的情况下,盲目按秘方、偏方泡制酒食用;
6. 冷冻食品烹饪前应彻底解冻,以防食品中心加热不透;
7. 外购熟食或外出就餐打包的食品,在下次食用前应先确认是否变质,已变质的食品要及时清理,未变质的食品要彻底加热煮透后方可食用。



备好养生经

健康过大年

春节期间,老年人养生要注意以下五点。

注意静养,不要太劳累

很多老年人提前 1 个月就开始起早贪黑搞卫生、洗晒被褥、采购年货等,每天忙得团团转,有的甚至累病了,没到过年就住进了医院。其实,现在物资丰富,年货可随时去采购,没必要库存那么多,老人过年还是多静养为好。

注意睡眠,不要熬夜

老年人不能通宵达旦地熬夜守岁,如果打乱了生物钟,会导致大脑节律紊乱、肠胃功能失调、内分泌改变,出现头晕、乏力等,老年人必须保证每天 7-8 小时睡眠。

注意戒烟限酒,不要没有节制

家庭团聚,老年人也不要过度喝酒,以往有一点酒量的老人可喝 1 杯葡萄酒、啤酒、米酒,过量饮酒可诱发中风或胃出血。

注意环境清新,不要“烟雾缭绕”

春节期间气温低,很多家庭整日门窗紧闭,如多人吸烟,会造成烟雾缭绕,使患有慢性支气管炎、肺气肿、高血压、心脏病的老人头昏脑涨,胸闷气促。春节期间,每天要定时开窗开门,保持空气流通。

注意适当运动,不要长时间呆坐

节日期间不要长时间泡在麻将或者牌桌上,因为久坐可能使下肢形成血栓,血栓脱落可使脑、心、肺血管阻塞,导致脑梗死、心肌梗死、肺栓塞等疾病的发生,老年人要根据年龄、身体状况适当活动。 廖利珍

血脂高要不要用药

一些人体检时发现自己血脂较高,会纠结“需不需要吃药”。医生建议,把“血脂高”的人群先分为两类,一类是健康人群,一类是有心血管疾病风险的人群。

不吸烟,体重指数BMI小于 28,没有糖尿病,也没有高血压,而且低密度脂蛋白胆固醇没有大于 4.9mmol/L,就属于健康人群的范畴。这类人不用马上吃药,建议积极调整生活方式。3 个月后,如果相关指标降到了 3.4mmol/L,只要继续坚持健康的生活方式就好,不必用药。

对心血管疾病风险的人群来说,一定要在医生的指导下按医嘱用药。如果是高血脂合并其他慢性病,除了遵医嘱,还要定期复查血脂。 张梦莹

锻炼膝关节 试试这两招

锻炼关节相关肌肉的耐力和稳定性对保护关节有很大作用,除了大家都知道的靠墙深蹲以外,下面再教大家两招锻炼膝关节的方法。

方法一 找一面墙,身体侧面对着墙面,坐姿,面部方向和墙面平行。用靠近墙的腿,膝盖外侧和墙之间夹住一块 5~10cm 厚度

的轻软物品,如毛巾叠、泡沫块等。保持物品不掉落的情况下膝关节缓慢屈伸,小腿活动范围大约 90°。从垂直于地面到伸平,再缓慢放回,10 次一组,一侧做完后调整椅子位置换另一侧,根据自己情况做 2~4 组,每天一次,提高关节稳定性,纠正力线。

方法二 找一个单杠

或者双杠,或者足够稳固能支撑自己下半身悬空的地方。支撑起下半身,悬空过程中两腿交替轻微抬起,然后像踩踏路上积水一样向下轻轻蹬踏,两腿快速交替。动作要轻快轻巧,两侧各蹬踏 15 次为一组,休息两分钟后做下一组。大家可以根据自身情况进行 2~4 组,每天一次,这个动

作对上身支撑能力有要求,所以请广大患者朋友量力而行。

除此之外,按摩也是一个好方法。可以尝试按揉髌骨周边的几个凹陷处,以按之轻微酸胀感为宜,每个位置 30 下为一组,还有腘窝里的委中穴,按揉 20 下为一组,每天早晚各两组即可,也可用热敷取代。 许凌飞

①

茶饭

②

将军

③

春

④

莫交

⑤

身身身

⑥

宽

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“250127”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1 月 24 日 6 版中缝答案《看图猜成语》:
1、大惊失色;
2、恩断义绝;
3、鸡飞蛋打;
4、接二连三;
5、妻离子散;
6、顺手牵羊。