

合理饮食 规律作息 过一个健康快乐的春节

兔年春节的钟声即将敲响,神州大地喜迎新春,家家户户都沉浸在欢乐团圆的节日氛围之中。忙碌一年的人们都想在这时候好好放松一下,亲朋好友也难得聚一聚,各种好酒美食都被端上餐桌,多碰几杯美酒、多吃几口佳肴是再正常不过的。但是,在节日期间,无论外出吃饭还是在家里聚餐都别忘食物的合理搭配,既要吃得好,还要符合健康的需要,这样才能过一个快乐又健康的春节。

□本报记者 梁蕾

合理饮食 规律作息 防止胃肠道疾病

忙碌的一年,趁着春节长假,没有了繁忙的工作,好多人都想“躺平”好好放松一下。有的人为了睡懒觉,干脆放弃了早餐,午饭也马马虎虎,而晚餐就大快朵颐,甚至半夜还起来再补充一顿夜宵。实际上,这种不规律饮食极易打乱胃肠道正常的生理节奏,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱,在节日过后很容易出现消化不良、身心疲惫等情况。

除了饮食不规律,节日也很容易出现饮食过度的问题。所谓“每逢春节胖三斤”,春节期间,餐桌上丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛,易暴饮暴食。如果突然吃得太饱,或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化,可是消化液的分泌量是有一定限度的,加上胃胀得很大,肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃炎,或溃疡等的发生。春节期间,由于消化道疾患而看急诊的患者往往较平时更多,多是因为春节吃得多,暴饮暴食惹的祸。因此,欢度春节之时也要注意自我节制,适量饮食。

荤素搭配 多吃蔬菜和水果

春节期间仍要像平时一样注意平衡膳食,尽量多吃一些比平时更清淡的食物,以减少脂肪的堆积。

节日期间餐桌上往往以荤菜为主,饮食过荤就会造成健康隐患。过量摄入荤食,会使血黏度和胆固醇相应增高,容易引发心脑血管疾病。过多摄入蛋白质,会增加肾脏负担。因此,肉类应选择易消化、脂肪含量低的鱼、虾、鸡肉等,尽量减少如动物肝脏、鱼子等含胆固醇高的食物;烹调时宜用蒸、煮、炖、凉拌等方式,少油、少糖、少盐,对于多油的汤,可通过冷藏,去除汤上凝结的浮油,从而减少油脂的摄入量。

节日的餐桌菜肴丰盛,但蔬菜的摄入仍不可忽视。蔬菜中的纤维素可解油腻,维持胃肠道的正常蠕动,预防便秘,因此饮食中要搭配足量的蔬菜。但要注意水果与蔬菜的消化时间和过程都不同,最好分开食

用,以避免相互之间干扰,影响营养物质的充分吸收。

春节期间,除了科学安排菜肴搭配,还要注意保证主食的合理摄入,少吃甚至不吃主食都是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢,同时还为人体提供膳食纤维。因此大家在品尝美味的同时,应特别注意避免只吃菜肴而不吃五谷杂粮。

坚果零食要节制

在春节假期,瓜子、花生、腰果、核桃、杏仁等各种坚果往往是家庭必备之物,或招待客人,或自己享用。看电视,聊聊天,不知不觉中就会吃掉很多。坚果含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和矿物质,适量食用有益健康。不过坚果虽好,也不宜大量摄入,因为坚果的美味,和它的高脂肪含量是离不开的,脂肪的存在让坚果更加美味,但同时也让坚果变成了高能食物。而春节期间,我们的餐桌一般都很丰盛,能量摄入很充足,所以不宜吃大量坚果。

以下四类人群在食用坚果时更应多加注意:对蛋白质易过敏的人群;肠胃功能较弱的人群,食用过量坚果会给肠胃造成负担,导致消化功能紊乱;肥胖人群;市场售卖的坚果很多经过盐焗、油炸、裹糖浆等调味,因此不建议“三高”人群过多食用加入添加剂的坚果,但可适量食用水煮、微波炉加热后的原味坚果。

酒要适量 少喝饮料 多喝水

过年最主要的就是健康和快乐。家人团聚为了高兴,往往少不了喝酒,但饮酒一定要限量。餐桌上,人们常常会遇到盛情难却的劝酒,但是我们一定要记得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的风险,也会影响思考判断的能力,易引起意外事件。因此要控制饮酒量,切忌空腹喝酒。还要注意的,如果正好在服药期间,就更不要喝酒了。

另外,喝饮料也有学问。饮料中往往有大量糖分,有损牙齿健康。碳酸饮料含有二氧化碳,一下子喝太多,释放出的二氧化碳容易引起腹胀,影响食欲。因此,节假日喝饮料要适量,最好选择奶类制品、茶饮或蔬果汁。

冰箱存放药品 这些事项需注意

□本报记者 梁蕾

冰箱是储存食物的好工具,可以让食物尽可能保鲜。有一些朋友担心在室内温度过高的情况下药品也易变质,于是将所有药品一并放进冰箱。这样做正确吗?

一般来说,大部分药品可在室温条件下保存。储存方式不当,冰箱这个“好朋友”也会帮倒忙。冰箱里有适宜的温度,同时也有较高的湿度,像片剂、胶囊剂、散剂等很容易受潮,放入冰箱反而会加速变质;糖浆剂在较低的温度下可能会降低药物在糖浆中的溶解度,甚至会有糖析出结晶,导致药物浓度不准,进而影响疗效。

相较于常温下保存的药品来说,需要在冷处储存的药品并不是很多,冰箱贮存药物的温度一般为在高温下会变质或变形的药品,如胰岛素、活菌制剂、部分滴眼剂或其他生物制品等,都可在冰箱冷藏层2-8℃下保存,以保证药品的质量。考虑到日常冰箱的使用情况,建议大家可以在冰箱中隔出一个冷藏药品专用区或放到单独的药盒内。

由于冰箱制冷元件的位置不同,冰箱内可能会在不同的部位容易结冰,那么储存药品就不能放置在冰箱中容易结冰的位置。因为要求冷藏的药品一旦冷冻,就可能失去药效。

有些朋友习惯将冷藏的药品放在冰箱门上,认为冰箱门上拿取方便,而且肯定不会冻结,实际上这种保存药品的做法是不妥当的。将药品放在冰箱门上的弊端是,冰箱门反复开关可能会导致门上的温度不稳定,开门过猛还可能造成药物脱落破损。

需要提醒的是,冷藏和冷冻虽有一字之差,但对于药品储存却大不相同。冷藏通常指的是2-8℃,冷冻一般指-18℃左右。一旦放错,药品将不能使用,给大家带来不必要的损失。

另外,以下药品一般需要放入冰箱进行保存:

生物制剂 生物制剂的稳定性相对较差,因此很多生物制剂需要放入冰箱保存,比如胰岛素、乙肝疫苗、微生态制剂等生物制品,一年四季都需要在冰箱的冷藏室贮藏,否则容易失效,甚至产生对人体有害的物质。

血液制品 家中如果备有人血白蛋白、免疫球蛋白等血液制品,需要放冰箱暗处冷藏保存。

特殊标注的抗菌药物 一些有特殊标注的抗菌药物比如头孢硫脒注射剂、头孢哌酮注射剂等受温度的影响比较大,必须低温冷藏保存。

微生态制剂 某些微生态制剂如口服双歧杆菌制剂、三联活菌制剂等也需要低温冷藏保存。

栓剂 阴道栓、肛门栓等栓剂由于在接近人体正常体温的时候就会融化,所以一般是在30摄氏度以下环境储存,在温度过高的环境下储存会出现软化不易使用,所以在夏天温度较高的时候应放置冰箱冷藏保存。

易生虫受潮的中药 一些中药饮片比如黄芪等中草药经过一个春夏常常会生虫,还有枸杞等中药容易吸潮变软,因此这类药材最好密封后放入冰箱冷藏,这样可以延长药材的保质期。

相关链接 五招让你春节吃得更健康

1.聚餐之前吃点饼干等“垫底”

聚餐前先吃些苏打饼干、吐司,或者用水果来“垫底”。这样可以增加饱足感,从而避免在筵席中摄取过多的肉类与油脂,还可以避免空腹饮酒。

2.多吃点盘饰青菜

宴席中往往肉类居多,蔬菜类比较少。不过,现在许多菜品都用青菜水果作为装饰,不妨多吃这些装饰用的蔬菜水果,以补充纤维与维生素的不足。吃宴席时蔬菜比掌握在3:1至4:1,这样饮食,蔬菜中的膳食纤维能够帮助摄入过多的脂肪排出体外。

3.汤汁、油炸类食物少量摄取

如果希望在餐桌上减少油脂的摄取,建议少吃油炸的菜肴,或者将裹粉及肉类的外皮去除,而汤汁、浓汤和菜汁尽可能也少喝。

4.最好选择菊花茶

聚餐中,不少人认为,多喝饮料容易胖,不如用喝茶来替代。其实这种做法并不健康。因为茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。在吃饭过程中和饭后半小时内应忌喝茶。饭前最好也少喝茶,如果要喝,最好选用菊花茶等淡茶。

5.饭后不要马上吃水果

饭后马上吃水果不利于身体健康,这是因为食物进入胃以后,需要1-2小时的消化时间,才能缓慢吸收。如果在饭后立即吃水果,就会被先吃的食物阻滞在胃内,水果中的果糖不能及时进入肠道,以至在胃中发酵,产生有机酸,引起腹胀和腹泻。长期如此,就会导致消化功能紊乱而致病变。

