

春节饮食 适度搭配才健康

中国人向来是希望热闹的节日氛围,认为节日里就要吃多吃好。但是,如果在节日的饮食中不注意把握,那么很容易就吃坏了肚子、吃撑了肠胃,在节日期间落下了不爽快可就不好了。所以,节日期间,要定时定量进餐,不要暴饮暴食。食物更是要讲究均衡搭配,不要因为珍羞美味而冷落主食,还要多吃蔬菜水果,零食要适度,酒少饮,多喝点茶,清肠胃。

饮食要讲究,搭配要均衡

春节里人们总是喜欢做上一桌子的海鲜鱼肉来增添节日的喜庆,并且也犒劳一年的辛劳,祈求来年的衣食丰足。但其实这样会忽略了饮食的均衡搭配。过年品尝美味一饱口福的同时,还要注意主食的摄入。千万不要放纵自己“敞开肚皮”大吃鱼肉而不吃粮食类食物,也就是不吃米、面、杂粮、豆类、薯类等。

要知道,如果谷物、淀粉类食物的摄入量不足,而肉食吃得太多的话,就会增加胆固醇与热量的摄入,很容易引起肥胖及并发症。也千万不要将点心如年糕、油条等当成了主食,这类食物脂肪、热量等含量较高,多吃对健康无益,还会导致体重增加。也不要单单只吃蔬菜或水果,因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等,其糖类含量并不

高。不能补充一天所需的热量。

均衡的饮食强调要有各种营养元素的搭配,动植物蛋白、蔬菜类、菌藻类的比例为 1:1:1,这样的搭配是最好的,既保证了食物的多样化,又能满足口味的需求。还需要多吃有助于消化的食物,如萝卜、乌梅、木瓜等都有助于促进消化,防止积食,分解油脂以及促进肠道蠕动缓解便秘等。

提醒:除了食物要搭配均衡,食物的做法也应该多样化。不要多吃煎、炸的食物,既热又油腻多脂,容易使体重上升。可以的话,多吃点新鲜的沙拉。因为生吃蔬果保证了最大的营养含量,少吃煎、炸、烤的食物,最好是保持食物的原汁原味、清淡爽口。做菜的时候也尽量减少油、盐、糖的摄入量。不过生吃蔬菜一定要注意卫生,必须彻底洗干净才能入口!

多多补充水果蔬菜

新鲜蔬菜是碱性食物,含有丰富的纤维素,还能中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要,并能促进胃肠蠕动,使动物蛋白在体内代谢所产生的一些有毒物质尽快排出。帮助你消除节日过度的肉类摄入所带来的胃胀滞

销等的症状,因为蔬菜中的纤维素可解油腻、维持胃肠正常蠕动、预防便秘。同时也要注意水果的食用,水果的好处多多,对调节肠胃也有好处,比如在上火、便秘的时候,不妨多吃些香蕉,因为香蕉具有很好的清热、解毒、润肠功效。

那么水果是什么时候吃呢?吃得饱饱的,再来吃水果是不是真的有助于消化呢?很多家庭,甚至是很多宴会都习惯在餐后再送上水果,这其实是一个错误的饮食习惯。因为在吃饱或吃得过饱的基础上再吃东西的话,这部分的热量几乎全部被储存,从而导致超重或肥胖问题。而且饭后马上吃水果还会影响消化功能。

其实,最好的水果吃法是在饭前。饭前吃水果,其养分的吸收率要远高于吃饱后。先吃水果还可以缩短其在胃中的停留时间,降低其氧化腐败程度,减少可能对身体造成的不利影响。因此,饭前吃水果有利于身体必需营养素的吸收。

提醒:饭后喝浓茶也不提倡!因为饭后喝茶,会冲淡胃液,影响食物的消化。茶叶中含有大量鞣酸,如果在饭后与胃中没来得及消化的蛋白质结合在一起,会形成不易消化的沉淀物,影响蛋白质的吸收。另外,茶叶还会妨碍铁元素的吸收,长期饭后饮用茶,可能引发缺铁性贫血。

血。

糖酒果品莫贪食

春节期间,家里都准备了糖果、瓜子、花生等小食品,不仅可以招待客人,也可以自己享用。而且人们聊天的时候也会不由自主地多吃了这些小零嘴。殊不知,瓜子、糖果中的糖分和香料过多,食用后就容易让人嘴干舌苦、情绪激动,甚至出现莫名其妙的愤怒。

另外,春节期间,餐桌上也免不了酒水巡回,难得团聚的亲朋好友小斟小酌助助兴是无可厚非的,但是过度喝酒是没有好处的,还会伤害身体!兴奋过度时,开怀畅饮容易诱发疾病,对身体损害大。很多人不知道,酒精可直接从胃黏膜吸收进入血液,空腹喝酒不但容易喝醉,而且对食道和胃黏膜的刺激性相当大,可引起黏膜脱落,发生出血。大量饮酒时会产生饱胀感,所以喝完酒后就不想再吃饭了。而过量饮酒更是伤脾伤肝,尤其是患有急慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝的人,更不能饮酒无度。

TIPS:饮酒助兴以喝葡萄酒为佳,黄酒也是不错的选择。葡萄酒中包括糖类、矿物质、维生素、氨基酸等营养成分和醇类、酯类、酸类、醛类、酮类、萜烯类、酚类等化合物,具有开胃健脾、抗衰老等作用。黄酒含有糖分、糊精、高级醇(酒类的风味物质,能使香气协调)、甘油、有机酸、维生素等,营养丰富。黄酒加热后,酒中极微量的甲醇、醛、醚等有机化合物便可挥发掉,并使脂类芳香物蒸腾,这样酒就更加甘爽醇厚、芳香浓郁。饮用热黄酒对身体也大有好处,不但能促进血液循环、加快新陈代谢,还有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用。(辛华)

广告