

## 1 年夜饭 点菜谨记“有度”

春节的降临，意味着一年最大的美食盛宴拉开帷幕。除夕之夜，全家人围聚在一起吃年夜饭被视为一年中最重要最隆重的一顿饭。不过，要让欢聚一堂的人都吃得满意、吃得健康，可是有一定的讲究的。营养科专家闫凤表示，传统的春节聚餐往往丰盛有余，营养搭配不均衡，大鱼大肉的搭配油脂多、蛋白质多，搞不好容易导致腹胀、腹泻，年夜饭就有可能变成“年夜烦”。因此，年夜饭最好品种多样、比例适宜、结构均衡，才有益于健康。

### 健康提示 1:

#### 不点“人头菜”

菜肴丰富是年夜饭的特色，包括了肉类、海鲜、蔬菜、菌菇类、豆制品等等，选择如此之多，大部分人点菜的基准是“人头菜”，10个人就是10个菜。尽管每个人的摄入标准不一，但“人头菜”从营养的搭配角度来看往往会造成浪费，或者导致个人摄入过多。

一般来说，菜肴分量较大的可以适当减少一个菜，老人、孩子、女性较多的也可以减少一个菜。如果一定要讲究“碟数”，可适当多点一些小菜。

年夜饭，老人和儿童最容易“被宠爱”而破例吃太多。在过节期间，家人对儿童和老人都特别照顾，在餐桌上频频给他们夹菜，结果就会让他们吃得过饱。而老年人和儿童，身体素质不像年轻人那么强，吃撑了往往会导致腹胀、腹痛。

### 健康提示 2:

#### 多鱼类、白肉

鸡、鸭、鱼、牛肉、羊肉……这几道菜是年夜饭餐桌上的经典菜式。有时候为显隆重，更是所有这些“经典”都是一个不落。闫凤认为，营养学研究证明，吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉。也就是我们常说的“四条腿不如两条腿的，两条腿不如没有腿的”。所谓“四条腿”的，主要是指猪、牛、羊肉，也被称作红肉。这些肉类中蛋白质含量较高，但其脂肪以饱和脂肪酸为主，容易使胆固醇在冠状动脉血管壁上沉积，导致心脑血管疾病的发生。因此红肉一天摄入量最好不超过80克。

而“两条腿”的，主要是指鸡、鸭、鹅、鸽子等禽肉，其不饱和脂肪酸含量较大，又易于消化和吸收，被称作白肉，相比起红肉要更健康一些。而“没有腿”的主要是指鱼类和其他水产品。鱼肉是蛋白质的重要来源，鱼类的蛋白质含量约15%~24%，100克鱼肉能保证人体每天所需的蛋白质的一半，而且这些蛋白质吸收率很高。所以，年夜饭还是多点鱼类、白肉为宜。

### 健康提示 3:

#### 多植物蛋白，少动物蛋白

年夜饭往往离不开大鱼大肉的模式，实际上，过多的蛋白质会增加胃肠、肝脏和肾脏的负担。营养科专家尤华智表示，人每天摄入的蛋白质是有限制的，一个健康人每天需要70克的蛋白质，如果一次宴席中，鸡鸭鱼肉都吃，也就超标了。

蛋白质的来源分为动物性与植物性，肉类的蛋白质就是动物性蛋白质，但很多肉类只要一炸一煎就氧化掉了，蛋白质也就随之变性，成了劣质的蛋白质。因此，在同样的框架下，减少点肉类，适当增加豆类食品，可以让植物蛋白适当取代动物蛋白的摄入。“豆类食品富含优质植物蛋白质，不含胆固醇，有利于减少脂肪和胆固醇的摄入量。”

### 健康提示 4:

#### 不要点油量大的素菜

点菜讲究荤素搭配，一般是1/3素菜，1/3荤菜，1/3半荤素菜，但素菜并不意味着就是健康。人们去饭店吃饭很多时候都爱点“重口味”菜，其中也包括素菜。重口味不外乎重油、重盐或者重糖，比如说一份“生炒水东芥菜”，用油量可能就达到30克，而且有的还是用“猪油渣”来炒，味道是香，可这样过油后的素菜，油脂不比肉少。因此，素菜最好是清淡的做法，例如白灼、盐水等较为健康。

### 健康提示 5:

#### 主食不可少

年夜饭菜肴丰富，不少人吃菜都吃饱了。但尤华智认为，从中国居民膳食宝塔来看，最底层也就是占进食数量最多的是主食，也就是米面、薯类，一个成年人一餐至少要吃2两主食。所以，年夜饭的时候，别只吃肉、吃菜而忘记吃主食。提倡“食物多样、谷类为主、粗细搭配”的平衡膳食原则，在享受美食的同时，吸收充足而合理的营养。

需要注意的是，大部分餐馆酒楼推出了各种花色主食，如点心、炒饭、煲仔饭等，这种含油量过多的主食并不利于健康。最好的主食应该是粗粮，选择蒸煮等方式，如蒸窝头、粗粮包子等都是不错的选择。

豪宴未必好，要谨记有度

# 过年如何 吃得健康



中国的饮食文化源远流长，在春节少不了吃吃喝喝。大到天天盛宴，小到满桌零食，餐桌上推杯交盏，热闹非常。春节的饮食向来是种类丰富、选择多样。无论是到酒楼吃宴席，还是自己家里做菜，如何才能吃得健康，喝得健康？请营养师专家一一为你支招。

## 2 正确饮酒，可以少伤身

春节亲朋聚会免不了喝酒，推杯交盏之间一不小心就“喝大了”。喝什么酒、怎样喝才能降低酒精对肝的伤害？

营养科专家尤华智介绍，酒精浓度主要以乙醇的浓度来计算，不同酒的不同成分也起一定作用。而不同的酒乙醇浓度大致为：啤酒3~5%，黄酒12~15%，葡萄酒10~25%，烈性酒40~60%。而这些酒精下肚后，80%会被迅速吸收，其中的90%会通过肝脏代谢。酒对人体影响最大的是酒精，酒精含量越高，喝得越多，对肝脏代谢能力要求越高。因此，喝酒忌“太多”、“太猛”，频频干杯更是要不得，当大量的酒进入消化道，加速了胃肠道对酒精的吸收，让血液中的酒精浓度在短时间内急速上升很快就达到峰值，加重肝脏的负担。

尤华智建议，喝酒前最好垫垫肚子，半饱的状态可以减缓胃对酒精的吸收速度，从而降低肝脏代谢的负担。另外，还可以在喝酒前先喝些牛奶，吃些肉，给胃“刷”上一层保护层，减慢酒精的吸收。还可以吃富含B族维生素的食物，如粗粮、奶类、蛋黄、菇类等，酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。如果慢慢喝，给酒精挥发留出足够的时间，那么，肝的损伤会减少，也不容易喝醉。

不建议酒和碳酸饮料一起喝，但是喝些果汁确是有益的。水果和果汁中除了含有维生素外，其中的果糖可以帮助乙醇氧化，对加速其他代谢和挥发有一定的帮助。

### 啤酒：一杯起，两杯止

啤酒的酒精含量最低，可以说是酒类里面最不容易醉人的。啤酒以发芽大麦为主要酿造原料的一类饮料，营养价值较高，含有碳水化合物、多种氨基酸、维生素、钙、铁、磷等物质有“液体面包”之称。但啤酒利尿，而且容易让胃部发

胀，因此不宜多喝。

患有胃炎、消化性溃疡、肝病、胆结石、痛风、高血压、糖尿病的人群要慎饮啤酒。这是由于啤酒的成分所决定的。啤酒中所含有的草酸会使人体中的尿酸量增加，尿酸高的患者不宜饮用。饮用啤酒还会导致高血压患者的血压升高，胃病患者的胃黏膜损害等。

### 黄酒：不超过100ML

黄酒属于低度酿造酒，其含有丰富的营养，如糖分、有机酸、丰富氨基酸和部分维生素，适当饮用可以促进消化酶分泌，但一天不能超过100ML。

### 红酒：不超过100ML

红酒是酒中较为健康的一种，除了酒精含量低之外，红酒还含有多种氨基酸、维生素C，多种有机酸、矿物质以及一些“酚类物质”，少量饮用红酒可以降低血压，对人体心血管具有保护作用。

尤华智强调，红酒虽好，也不能过度饮用，每天不宜超过100ML。另外，喝酒对女性和男性的影响并不相同，在同样适量的情况下，酒精对男性的影响稍低，所以，女性千万别认为红酒酒精浓度不高且能美容就可以多喝。

### 白酒：不超过50ML

白酒主要成分是乙醇和水，小小的一杯白酒，其热量却不低，2两50度左右的白酒几乎就相当于一碗米饭了。另外，其酒精含量较高，喝多了最容易加重肝脏的负担。

注意：特殊人群需要禁酒，比如患有肝炎或其他肝病的人、患有痛风的人都应当绝对禁酒，即使酒精含量很低的啤酒也不能喝，以免加重病情。泌尿系统有结石的人，也不能饮酒。另外，患有糖尿病、心脏病等慢性疾病的患者也要尽量少饮酒。

## 3 零食 会吃有益 乱吃有害

春节聚会，孩子们高兴，大人也有空闲，五花八门的零食就成为最受欢迎的物品。瓜子、花生、开心果、巧克力、曲奇……不知不觉就吃多了。那么，零食应该怎么吃呢？营养科专家闫凤认为，零食必须有选择地吃，有的零食适当摄入有益于健康，而有的则仅仅是满足口腹之欲，多吃无益。

### 曲奇：小心反式脂肪酸

曲奇是以面粉、糖、油为主料，可想而知，热量怎么会不高？闫凤介绍，每100克曲奇饼干的热量高达500多千卡。另外，曲奇往往还含有反式脂肪酸，对人体有害，应尽量少吃。

### 果脯蜜饯：糖分高、添加剂多

果脯和蜜饯含糖量可能高达60%以上，而且由于加工过程需要经过长时间的熬制，本来水果中所含有的维生素所剩无几了。果脯和蜜饯属于高糖分、高热量、低维生素的食品。不仅如此，果脯和蜜饯可能还混入了其他添加剂，如为了上色、香更浓些，会添加香精和合成色素，吃多了会对肝脏造成损害。而部分蜜饯更加入了不少盐，高盐分会加重肾脏负担，让本来营养价值就不高的食物成为健康的隐患。

### 坚果：有益但要控制量

坚果可以说是众多零食中营养含量比较丰富的。除了丰富的蛋白质、多不饱和脂肪酸，还含有维生素E、多种B族维生素以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质。

需要注意的是，营养价值再高，坚果的摄入也是需要控制的。坚果的油脂含量高，从40%到80%不等，而且坚果好吃，一不小心就容易过量了。此外，经烘焙、加盐或加上一层糖酱的果仁，破坏了果仁原有的营养，建议食用原味坚果。选购坚果时要留意是否有霉变，霉变的坚果对人体非常有害。

### 巧克力：高脂肪、高糖分

巧克力是吸引人的甜食之一，但巧克力属于高脂肪、高糖分、高热能的食品，蛋白质含量低。因此，要严格控制摄入量，每天50克左右就足矣。需要警惕一些劣质巧克力用“代可可脂”掺入其中，其含有的反式脂肪酸对心血管极为有害，患处甚至超过饱和脂肪酸。高血压、糖尿病、高血脂症患者不宜多吃。

### 油炸食品：容易引起上火

薯片、油角等油炸食品是孩子们的最爱，因为它们吃下去最“香口”，突出的是味觉而不是营养。油炸食物经过高温煎炸，不仅带走了其中大部分的维生素，油炸过程中还产生丙烯酰胺等有害成分。同时，油炸食品含有大量饱和脂肪和反式脂肪酸，对人体有害。小孩、容易上火人士、咽喉炎患者，均不宜多吃。（谢哲）