

## 春节期间如何合理饮食

新年的脚步踏着春天的气息即将到来,在这个新春佳节里,勤劳的人们抛下奔波辛劳一年的疲惫,走亲访友相互宴请,尽情地享受着团圆和美食。在这个朋友和亲人欢聚一堂叙友情、话亲情的时刻,更少不了大鱼大肉、美酒佳肴。可是接连的大吃大喝,必然会给健康带来隐患,一种以暴饮暴食为诱因的“节日综合症”也会不期而至。

春节期间,餐桌上高蛋白、高脂肪、高糖、高盐的食物比较多,加上连续饮酒,消化系统超负荷运行,导致消化道疾病增多。比如消化吸收不良和肠胃炎,会出现腹胀、腹泻、呕吐等症状;胃黏膜损伤,会出现胃疼、呕吐、胃出血等症状。此外,如果连续多日无节制地进食大鱼大肉,还可能导致个人的血脂、血压、血糖上升,诱发心脑血管疾病,严重者出现脑出血、动脉夹层瘤破裂、心肌梗塞等危及生命的急症,令人措手不及。

那么广大民众怎样才能通过科学饮食过上一个安乐祥和、健康愉快的春节呢?

近日,国家食品安全风险评估中心就春节期间如何合理饮食、健康膳食发布了8条温馨提示。

## 1.少盐少油易清淡

春节期间,由于“过分充足”的营养素摄入,加上人们又常喜欢睡懒觉,与平时上班时相比,身体的活动量减少,容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病。因此,应特别注意调整饮食,尽量多吃一些比平时更清淡的食物,以减少脂肪的堆积,为身体减少不必要的负荷。

## 2.多吃蔬菜和水果

春节期间,饮食杂乱,与平时相比更容易出现上火和便秘等身体不适症状。新鲜蔬菜和水果不仅可解油腻、清热解毒、维持胃肠正常蠕动、预防便秘,而且能中和体内多余的酸性物质,增进身体健康,因此,要多吃新鲜蔬菜和水果。但要注意,水果与蔬菜的消化时间和过程都不同,应分开食用,以避免相互之间干扰,影响营养物质的肠胃吸收。

## 3.杂粮主食不可少

春节期间,人们大都习惯于多吃菜肴、少吃甚至不吃杂粮主食。杂粮主食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢,使其完全氧化,减少体内有毒物质的生成,同时还为人体提供膳食纤维。因此,在品尝美味的同时,应特别注意

也许很多人不知道空气净化器的选购技巧,下面,我们就给大家说说空气净化器的选购技巧。第一,根据家中面积选购空气净化器。在选择净化器时,要知道只有科学净化才能更好地呵护家人的健康。一般而言,20平方米的房间适合使用270ml/h以上的空气净化器,而40~50平方米的房间应该选择540ml/h的空气净化器。第二,空气净化器的原理。空气净化器的原理主要有物理净化方式、静电净化方式、化

学净化方式、负离子净化方式以及复合净化方式。一般而言,复合净化方式的空气净化器净化效果会更好。

第三,空气净化器的售后服务。选购空气净化器的时候,尽量选择具有再生功能的净化过滤胆,这样的空气净化器维修比较方便。

第四,房间格局影响净化效果。空气净化器的进出风口有360度环形设计的,也有单向进出风的,若在产品摆放上不受房间格局限制,则应选择环形进出风设计的产品。

(亚都)



避免只吃菜肴而不吃五谷杂粮。

## 4.适量饮食 切勿暴饮暴食

聚餐家宴常常丰盛至极,丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛,易暴饮暴食。而人消化器官的活动是具有一定规律的,吃东西时,胃、小肠、胆囊和胰腺分泌出各种消化液,使食物中的营养素易被人体吸收。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有一定限度,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,或肠胃溃疡等的发生。因此,最好的办法就是自我节制、适量饮食。

## 5.多饮水少饮酒

感情深,一口烟;感情浅,舔一舔。在亲朋相聚、气氛融洽的餐桌上,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,同时,饮酒的社会危害也非常突出。相比饮料和酒而言,白开水是最好的饮料。因此,适时以水代酒,利己又利人。

## 6.按时就餐 饮食规律

新年的饮食还要注意按时按点吃饭,不要因为贪玩和贪睡扰乱正常的饮食规律,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日和节假日过后,常出现有人消化不良、身心疲惫,饮食不规律是“罪魁祸首”。

## 7.品种选择勿猎奇

春节期间,许多消费者绞尽脑汁去吃一些平时不经常吃的东西,尤其是一些野味,如猫肉、鼠肉、蛇肉等。食用不经常吃的食品不仅容易引起食物过敏,而且野味不在常规检验检疫范围之内,常携带致病性细菌、病毒和寄生虫等,食用安全隐患较大。因此,最好不要盲目猎奇、贪食野味。

## 8.食品卫生和清洁

食品卫生是避免食源性疾病和保证食品安全的前提。正确采购食材,坚持选用新鲜干净的食品原料,并保持现做现吃的习惯。剩菜剩饭,合理储存,再次食用时,要彻底加热。切记:生吃的蔬菜要洗净,生熟食品要分开加工,不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜千万不要食用。

为了您和您全家能过一个欢乐祥和的春节,建议您注意饮食卫生,多细嚼慢咽,少暴饮暴食;多吃杂粮制品,少吃精制食品;多吃蔬菜和水果,少吃油腻食品;多饮水,少饮酒;适量运动,按时就餐,确保健康。

(李弘)

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 感动事

## 健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbwbs@126.com

## 空气净化器选购技巧

也许很多人不知道空气净化器的选购技巧,下面,我们就给大家说说空气净化器的选购技巧。

第一,根据家中面积选购空气净化器。在选择净化器时,要知道只有科学净化才能更好地呵护家人的健康。一般而言,20平方米的房间适合使用270ml/h以上的空气净化器,而40~50平方米的房间应该选择540ml/h的空气净化器。

第二,空气净化器的原理。空气净化器的原理主要有物理净化方式、静电净化方式、化

学净化方式、负离子净化方式以及复合净化方式。一般而言,复合净化方式的空气净化器净化效果会更好。

第三,空气净化器的售后服务。选购空气净化器的时候,尽量选择具有再生功能的净化过滤胆,这样的空气净化器维修比较方便。

第四,房间格局影响净化效果。空气净化器的进出风口有360度环形设计的,也有单向进出风的,若在产品摆放上不受房间格局限制,则应选择环形进出风设计的产品。

(亚都)

我敢检测 用数据说话 免费  
上门检测: 甲醛 PM2.5 室内空  
气质量

亚都 亚都空气净化器  
净化加湿 一键无霾  
电话:13603941949

## ■一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2015年2月6~12日

出诊原因	人次
交通事故外伤	70
其他类别外伤	61
其他内科系统疾病	45
心血管系统疾病	23
酒精中毒	15
脑血管系统疾病	14
妇、产科	6
其他	5
药物中毒	3
其他五官科疾病	2
儿科	2
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊247人次。春节就要到了,劳累了一年的人们终于可以好好地放松一下了,几乎每个人都会有家宴、亲朋好友团聚等等,大吃特吃是都避免不了,市民在享受节日的同时,也要预防“节日综合症”。

医生建议:首先,勿暴饮暴食,每餐不可吃得太多。在食物方面,五谷主食不可少,多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜和水果,以促进胃肠蠕动,加快体内有害物质的排泄过程。其次,少油、少糖、少盐分,太多脂肪会导致心血管疾病、糖尿病、高血压。烹调方法最好用蒸、煮、烫、炖、烤、卤、凉拌等,以减少油脂的吸收。最后,多喝白开水或茶,因为充足的水分对便秘、高血压患者特别重要。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## ■一周 病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2015年2月6~12日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	1003
儿科	965
肺病科	900
脑病科	845
皮肤科	643
妇、产科	618

温馨提示:春节即将来到,各种大小聚餐接踵而来,亲朋好友聚在一起,难免吃吃喝喝,喝酒就成了一道必不可少的程序。尽管大家都知道“喝酒伤身”,但出现一时高兴喝多酒,甚至醉酒,是常有的事。

医生建议:市民饮酒时要注意以下几点,不要空腹饮酒,因为空腹时酒精吸收快,人容易喝醉,而且空腹喝酒对胃肠道伤害大,容易引起胃出血、胃溃疡,最好的预防方法就是在喝酒之前,先吃些食物来保护胃部;喝酒要适量,不要贪杯,身体不适或者正在用药的病人一定要禁酒;长期喝酒的人建议多吃一些含蛋白质丰富的食物,比如牛肉、腐竹等,避免出现肝损害。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:  
1.种植牙  
2.三叉神经痛  
3.颌面外科手术  
4.牙齿美容  
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北200米路西  
预约咨询电话:0394-8281120