

健康科普专栏

健康知识普及行动

龙游县人民医院 预约挂号:7212322



中秋健康攻略:团圆过节,健康不“打烊”

月满中秋,家国同庆。在这个阖家团圆、共赏明月的美好节日里,月饼、聚餐、赏月是必不可少的环节。但热闹过节的同时,健康也不能“放假”。今天就为大家带来一份超实用的中秋健康指南,让你既能享受节日的快乐,又能守护身体的健康!

一、月饼好吃,可别贪嘴

月饼是中秋的“灵魂美食”,但大多高糖、高脂、高热量,过量食用容易给身体带来负担。掌握这些技巧,让你吃得更健康:

控制食用量:建议每次只吃 1/4 到 1/2 块,避免一次性摄入过多。如果家里月饼种类多,可以每种浅尝辄止,既能品尝多样口味,又能减少热量堆积。

选对种类更健康:相对而言,苏式月饼、广式莲蓉蛋黄月饼油脂含量较高;五仁月饼坚果丰富,但糖分不低;冰皮月饼口感清爽,不过冷藏后脾胃虚弱者需慎食。糖尿病患者可选择无糖或低糖月饼,且要注意控制总量。

搭配饮品解腻:吃月饼时搭配一杯淡茶水(如绿茶、乌龙茶、菊花茶)或无糖豆浆,可以帮助解腻、促进消化,减少肠胃不适。避免搭配可乐、果汁等高糖饮品,以免糖分摄入超标。

食用时间有讲究:尽量不要在睡前吃月饼,以免增加肠胃负担,影响睡眠质量。可以在两餐之间作为加餐食用,此时身体有一定的消化能力。

二、中秋聚餐,合理搭配是关键

中秋团圆饭,餐桌上往往丰盛多样,但大鱼大肉

吃多了容易消化不良。牢记“一荤一素一菇”的搭配原则,让聚餐更营养均衡:

控制荤菜比例:优先选择清蒸、白灼、烤等低油烹饪方式的肉类,如清蒸鱼、白灼虾、烤鸡胸肉等,减少油炸、红烧类菜肴的摄入。肉类摄入量建议控制在每人每餐一个手掌心大小(不含手指)的量。

多吃新鲜蔬菜:蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助消化。建议每餐蔬菜种类不少于 3 种,深色蔬菜(如菠菜、西兰花、紫甘蓝)占蔬菜总量的一半以上。

适量添加菌菇:菌菇类食物(如香菇、金针菇、杏鲍菇)富含多糖、氨基酸等营养物质,味道鲜美,还能增加饱腹感。可以在炒菜、煲汤时加入适量菌菇,让菜肴更美味健康。

饮酒要适量:佳节欢聚,难免小酌几杯,但饮酒过量会损伤肝脏、刺激肠胃。建议男性每天饮酒量不超过 25 克酒精,女性不超过 15 克酒精。饮酒时可以多吃菜,减缓酒精吸收,避免空腹饮酒。

三、秋季润燥,养生正当时

中秋时节,天气逐渐转凉,空气也变得干燥,容易出现口干舌燥、皮肤瘙痒、咽喉不适等“秋燥”症状。做好这几点,轻松应对秋燥:

多喝水勤补水:每天饮水量保持在 1500-2000 毫升左右,以温开水、淡茶水为宜,避免饮用含糖饮料。可以在水中加入适量的麦冬、玉竹、百合等食材,有很好的润燥效果。

饮食润燥有妙招:多吃滋阴润燥的食物,如梨、银耳、百合、莲子、蜂蜜等。可以制作银耳百合莲子羹、冰糖雪梨水等甜品,既能润燥又能解馋。少吃辛辣、油炸、烧烤等容易上火的食物。

呵护皮肤防干燥:秋季皮肤容易缺水干燥,要注意做好皮肤保湿工作。洗澡时水温不宜过高,时间不宜过长,避免使用碱性强的沐浴露。洗澡后及时涂抹身体乳,保持皮肤滋润。

四、规律作息,适当运动

节日期间,人们往往会熬夜赏月、聚会,打乱正常的作息时间表,导致精神不振、免疫力下降。保持规律作息和适当运动,才能让身体保持良好状态:

尽量保证充足睡眠:每天睡眠时间不少于 7-8 小时,尽量在晚上 11 点前入睡。如果熬夜了,第二天可以适当午休 20-30 分钟,补充精力,但不要睡太久,以免影响晚上睡眠。

适当进行户外活动:中秋时节天气凉爽,适合进行户外活动。可以和家人一起去公园散步、慢跑、打太极等,既能呼吸新鲜空气,又能增进亲情。运动强度要适中,避免过度劳累。

中秋佳节,健康是最好的礼物。希望大家在享受团圆快乐的同时,也能牢记这些健康小贴士,吃好喝好,玩好休息好,度过一个健康、快乐、圆满的中秋节!

龙游县人民医院 方建伟

