春节怎么吃才健康

营养科专家来支招

继2020年春节之后,2021年的春节又将是一个不平常的节日。在这样特殊的时期,面对餐桌上诱人的各式美味,人们应该如何选择才能更好地保持健康?为此,记者走访了浙大四院营养科执行主任、主任医师、硕士生导师,曾主编出版过20余部教材与科普书籍的营养科专家张爱珍。

张爱珍教授介绍,餐桌上的菜品千姿百态,都含有丰富的营养素,归纳起来共有六大类,即碳水化合物、蛋白质、脂类、矿物质、维生素与水。人体每天对营养素是有一定量需求的,年龄不同、性别不同、生理状态不同,对营养素的需求都不尽相同。因此,营养素要个性化提供。

健康的人群面对餐桌丰富的菜品,基本上都可以随意选择,但要适当控制总的摄入量,最好多选择各式有颜色的食物,避免总吃喜欢的肉类食品,要坚持荤素合理搭配,注意脂肪摄入不要过多,以免过年后体重增加。

高血压人群面对餐桌上的丰盛食物,首先要判断哪些菜会比较咸,例如咸肉、咸鱼、酱鸭、酱鸡等,这些食物的含钠量比较高,可以食用,但要有只尝一下味道的心态,不能多吃;而含钾量高的食物有利于控制血压,因此可以多食用一些

蔬菜和水果。春节期间,高血压患者在合理膳食的同时要对血压进行监控,不要忘记口服降压药。

面对春节的多样菜品,糖尿病人群应把自己当作"品尝师"角色,发现菜偏甜要少吃或不吃。糖尿病患者饮食营养治疗是控制血糖的基础,然而在春节团聚的时刻,很多病患会忽略病情随意进食,从而引发口干、饥饿感、小便次数增多或消瘦等一系列症状,也不利于身体健康。因此建议糖尿病患者春节期间要认真监测血糖,尤其是空腹血糖,做到心中有数,同时春节期间按时用药也十分重要。

脂肪是六大营养素之一,人人需要、不可缺少,但面对春节餐桌上丰盛无比的大鱼大肉,脂代谢异常人群需要格外注意。建议这类人群多选用白肉,如鱼虾类和禽肉类,鱼虾类富含不饱和脂肪酸,可以保护心脑血管,禽肉类则含有较低的饱和脂肪酸,但不建议食用其外层的皮。烹调时,可采用红烧或水煮,避免油炸与烧烤。此外,脂代谢异常人群在春节过后需要复查血脂全套,全面了解脂肪在血液中的水平。

如今,高尿酸血症和痛风人群的发病年龄愈发提前,令人担忧。近两年,浙大四院营养科门诊发现,在寒暑假期间来院就诊的青少年患者中,高尿酸血症人数明显增加,其原因大多数是平时不喝水、少喝水,或用饮料、奶茶代水,导致其中的果糖"作了怪"。成年人的痛风发病则与摄入富含嘌呤食物过多或与喝酒直接相关,富含嘌呤的食物有鱼虾类和动物内脏如肝、肾、心、脑以及肉馅、肉汁、肉汤等。因此,建议痛风患者多选择蛋类、奶类等不含嘌呤的食物,各类蔬菜和水果属碱性食物,也可以选用。另外,春节期间,痛风和高尿酸患者应尽量不饮酒或少饮酒,多喝温开水或矿泉水以增加尿量,促进尿酸的排泄。

张爱珍表示,上述的几种病症都是生活中的常见病、多发病,相关患者只有合理选择食物,预防慢性病的急性发作,才能高高兴兴过春节、健健康康过新年。春节前后,若市民有上述疾病的苦恼,也可至医院营养科门诊就诊咨询。

全媒体记者　柳青(图片来自网络)

过年过节如何养肝护肝

春节即将来临,亲朋好友聚在一起吃、喝、玩、乐是最正常不过的事情了,有人因抵挡不住美食的诱惑而暴饮暴食;有人因生活规律被打乱,吃饭也变得没规律,饥一顿饱一顿、冷一顿热一顿。这时除了肠胃出毛病之外,我们的肝脏也会受到"冲击",那么过节期间如何养肝护肝呢?

暴饮暴食易引发胆结石

春节期间,亲朋好友一聚会,总喜欢边吃边喝拉家常,大块吃肉、大口喝酒,聊着聊着不知不觉越吃越多。吃完后,肠胃不适还是其次,关键是胆结石也会跟着找上门。患有胆结石的病人大吃大喝后,严重的会引发并发症,比如胰腺炎、胆管炎等,甚至可能危及生命。节日期间,边坐着边吃各类零食,也容易引发胆结石,因为人呈一种蜷曲体位时,腹腔内压增大,胃肠道蠕动受限,不利于食物的消化吸收和胆汁排泄,久坐妨碍胆汁酸的吸收,导致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调,胆固醇易沉积下来。暴饮暴食的人,胆汁容易变得浓稠、结晶,也就易引发胆囊炎、胆结石。节日期间,如果过量进食肥肉、油炸食品、动物内脏等,都可能造成胆囊炎、胆结石的急性发作。因此,春节长假期间,高脂、高蛋白的食物是胆囊结石患者的大敌。人们最好规律饮食,并多吃富含维生素A和维生素C的蔬菜和水果、鱼类及海产类食物,有助于清胆利湿、溶解结石。

嗜肉嗜酒、多食少动易患脂肪肝

失眠、疲劳、胃肠功能失调……春节期间,这类关键词不停地在许多人身上冒出。这些关键词的背后,有一个共同的沉默疾病:脂肪肝。在正常情况下,肝脏只含少量的脂肪,当长期食荤过多,或嗜酒成性,或喜好甜食,或多食少动时,脂肪就会在肝脏里堆积。春节期间应酬繁多,睡眠不足,吃得多、动得少等不良生活因素,容易成为脂肪肝的"目标人群"。

因此,春节期间建议人们一定要控制饮食,吃饭讲究八成饱,一日三餐,吃好但不要吃得太饱。同时,人们尽可能挤点时间进行中度运动,以出汗为主,运动方式可以是骑自行车、慢跑等。

另外,已确诊脂肪肝的患者,春节期间无疑要减少油腻、高脂肪食品和甜食的摄入,但也不用彻底与肉类告别,可以适当进食高蛋白食物,以避免体内蛋白质的损耗,有利于肝细胞的修复与再生,防止肝细胞进一步受到损害。有些患者拒绝一切脂肪的摄入,只吃蔬菜和水果,不吃肉,这其实也是一个认识误区。这种不合理的饮食习惯有可能导致营养不良,反而会加重脂肪肝。

保证睡眠少吃酸

中医里所说的"肝",包括肝脏及神经内分泌系统、眼睛等,调养肝脏不仅在于饮食,生活上也必须有所节制,最重要的是要保持良好的心情。

肝脏养生与情致密切相关,比如肝阳上亢,也就是常说的肝火旺人群,容易出现烦躁、易怒、夜晚睡不着等症状,而"怒则伤肝",易怒的人又容易损伤肝脏。因此,养肝最重要的方式就是调节情致,让自己"乐起来",保持良好的心情。

中医有云"卧则血归于肝",晚上11点至次日凌晨3点是肝脏活动能力最强的时候,早睡早起、保持充足的睡眠,也是春节长假期间养肝的一个重要环节。

虽然以酸入肝,适当摄入酸味食物未尝不可,但中医讲究辨证,食酸过多容易引起生发功能不好,特别是对肝火旺的人不好,任何饮食都要讲究对症、适量。春节期间,可选用枸杞茶、菊花茶等清热饮品,作为日常茶饮。

据山西晚报

儿童久咳不愈　当心异物吸入

"真是无法用语言表达我的感谢,如果您没有及时查出,真不敢想象后果会变成什么样!"1月29日上午,一面写着"仁心仁术,医术精湛"的锦旗,送到復元医院呼吸科副主任医师刘志贞的手上,一见到刘医生,患者家属平女士就激动地说。

原来,半个月前平女士的儿子蛋蛋因为刘医生的正确识别诊断,顺利度过危险。而一说起孩子的经历,平女士直呼后怕。

蛋蛋今年1岁11个月,活泼好动,对周边事物充满了好奇。一个月前,蛋蛋在家玩耍,看到桌子上的花生就直接放入嘴里,不料刚吞下就出现剧烈咳嗽。平女士见状立即查看,并拍打其背部。数分钟后,蛋蛋咳嗽渐止,平女士也就没放在心上。

晚上,蛋蛋躺下休息时再次出现剧烈咳嗽,且一整晚都是持续的状态。第二天,以为孩子感冒的平女士立即带其前往医院就诊,被告知为哮喘,医生开了相应的治疗药物。半个多月过去了,蛋蛋仍然一到晚上就会出现剧烈咳嗽,且症状不断加重。面对孩子的情况,平女士再次走进医院,这次她拿着前期的检查单,走进义乌復元第一医院,找到了呼吸科副主任医师刘志贞。

"根据您拿来的检查单,我怀疑孩子可能是有异物进入肺部,而并非哮喘!"一看到孩子的检查单,刘医生当即怀疑道。为了进一步求证,刘医生用听诊器进行听诊,并让平女士回忆孩子最近的饮食情况,平女士也终于回想起半个多月前的"花生呛咳"事件。

最后在刘医生的建议下,平女士马上带孩子赶往省儿保,在那里做了支气管镜下取异物手术。"做手术的医生说,万幸我们送得及时,当时肺已经把吸入的花生包裹,还长出了肉芽,如果再晚,那真是不敢想象,这次真的不知道怎么感谢刘医生好!"平女士感激地说。

医生提醒:
儿童久咳不愈,或因异物吸入

"对于久咳不愈的小朋友,可能很多家长不会想到异物吸入,但在我们接诊过程中,小钢珠、笔帽、花生米、乐高小颗粒……都有取出过,有的甚至是十几年前吸入肺部,一直当咳嗽就诊,异物一取出,咳嗽的症状立即好转,所以对于久咳不愈者,需特别引起重视。"面对异物吸入,刘医生提醒道,"尤其0~5岁是儿童吸入异物的高发阶段,这个时期的儿童需要家长的高度关注。"

刘志贞提醒,家长在给孩子准备食物时,如粥里面有骨头等硬物,要把硬物搅碎再给幼儿食用;5岁以下的孩子最好不要吃瓜子、果仁等整颗的坚果,实在要吃的话,家长要提醒孩子细嚼慢咽。在吃东西的过程中,家长不要吓唬、逗玩小孩,避免嬉闹、跑跳,以免被呛到。

此外,家里的物品也不要随意摆放。刘志贞提醒,有可能被误吞的物品要放在小儿不能随便拿到的地方。当孩子玩耍完之后,家长要及时收拾整理好玩具,特别像乐高那种小零件,孩子很容易拿来塞进嘴里,要特别注意。

全媒体记者　王莉莉

给您的健康短信息

五招控好餐后血糖

中国糖尿病患病率约为10%。前期如果不好好控制,就容易发展为糖尿病,而在糖尿病前期,餐后血糖增高得更早、更多。因此,如果空腹血糖正常、餐后两小时血糖经常超过7.8毫摩尔/升,那餐后血糖如何稳定就值得关注了。

1.**饮食定量,餐后监测**。就餐时要控制饮食,每餐主食的摄入量要比往常减少1/3,且要经常监测餐后血糖,根据情况调整食物摄入量,直到餐后血糖降下来。

2.**主食选择升糖指数低的**。饮食上要选择升糖指数不高的食物,比如粗粮、玉米等,少吃精白米面可延缓淀粉消化,减慢葡萄糖进入血液的速度,平缓餐后血糖水平。

3.**多菜少饭,合理搭配**。研究证明,用牛奶、豆浆、坚果等配合主食一起吃,能有效降低餐后血糖的波动。因此,吃饭时要多搭配不同种类的蔬菜和食物,可以帮助控制餐后血糖。

4.**顺序有讲究**。先吃菜后吃饭,更有利于血糖稳定。比如,先吃蔬菜,配些鱼肉,再开始吃米饭,而且一大口菜配一小口饭,血糖波动会比先吃米饭或大口吃饭小口吃菜要小得多。

5.**餐后做些低强度运动**。餐后可以适当运动。吃完饭后不要马上坐下,而是做些低强度运动,如散步、洗碗、打扫卫生等,这样既对餐后血糖控制有益,也不会影响消化。此外,坚持每天40分钟以上的有氧结合力量训练,可以维持肌肉强度,提高体能,对提高胰岛素敏感性十分重要。

鼻子干燥出血 重在保湿

天气寒冷,鼻子的"苦难日"就来了,很多人都会遇到这样的情况:一觉醒来,鼻子干燥难受,不仅不通气,还会结血痂、一按就疼。该如何缓解呢?

如果出现这种情况,可以在鼻腔内涂抹专门的消炎软膏以保护鼻黏膜。日常生活中还要注意以下几个方面:

蒸气熏鼻。如果鼻子干燥疼痛,有一个快速调节的方法:倒一杯热水,对着杯口用力吸气,利用水蒸气来熏熏鼻腔,每次5分钟即可,早晚各一次,有利于缓解症状。日常也要多喝水,加强身体循环调节。

清洗鼻腔。使用生理盐水冲洗可缓解鼻腔干燥,也可选择生理性海水鼻腔喷雾喷鼻,以达到湿润鼻腔黏膜的作用。注意不要直接用自来水洗。另外,可以尝试使用一些鼻腔保湿的产品,但是不要把红霉素药膏、开塞露等抹进鼻子里,因为鼻黏膜很"脆弱",这些产品并不是专门针对鼻腔干燥的,不能保证安全性。红霉素是抗生素,会导致细菌耐药,没有感染不要使用。

开加湿器。室内湿度高鼻子会舒适很多,尤其是冬春比较干燥的季节。对于常坐办公室的人群,写字楼等冬季长期开暖风且不透气,常导致呼吸道不适,建议在桌上放个小加湿器。如果家里没有加湿器,也可以在室内放一盆清水,增加湿度。

饮食调理。冬天多吃含维生素C多的食物,有利于防止鼻腔干燥、出血。推荐喝金银花茶、菊花茶或者鱼腥草茶,多吃柚子、橘子、苹果、猕猴桃、西红柿、青菜等富含维生素的食物,能生津润燥。饮食尽量清淡,少吃油腻、辛辣上火的食物。

如果这些措施都没有让症状得以缓解,应及时到正规医院就诊,以免小问题惹来大麻烦。

均据人民网