



采购年货买出健康

春节将至,采办年货也要开始了。你还习惯于准备存储一冰箱的食物?其实,没有必要了。现在过年期间商场超市也大都营业,没有必要像以前一样储备大量的食品,只要够三天左右就行了,过多食物长期储存反而容易变质。

采购年货食物第一个原则就是尽量选择新鲜的,少选熏腊、冷冻的食品,蔬果更是要新鲜的。采购年货食物的第二个原则就是要食物多样化,要照顾到每位家庭成员的营养需求和口味。食物多样化的原则不但是营养平衡的要求,也是保证食品安全的重要法则,更应该在节日的饮食中体现出来。购物清单中应该包括粮谷类、薯类、肉蛋类、奶制品、豆制品、蔬果等。肉类建议多选海鱼、虾、禽等白肉类,猪、牛、羊等红肉类适可而止。蔬菜中一定要有绿叶蔬菜,水果不妨选择一些平时不太吃的品种,比如各种进口水果。

过年期间少不了零食。健康零食首选坚果和水果干,包括核桃、瓜子、榛子、杏仁、开心果、葡萄干、柿饼、红薯干等,选择包装零食时要注意看配料表和营养标签,坚果尽量选择原味的,不选盐渍的、五香的。水果干要选配料表里只有一种原料的,比如葡萄、杏、无花果。尽量少选添加了很多糖、盐、添加剂的果脯和蜜饯。饮料首选清淡饮品,如不加糖的茶饮料和酸奶,不选或少选各种含糖饮料、碳酸饮料和营养价值较低的乳饮料、酸乳饮料。对于老人、孩子来说,节日里食用太多营养价值低的糕点、糖果、甜饮料不利于健康。

少买散装的食物,更不能贪便宜买路边摊的食物。散装食品大多没有标注生产日期、保质期、生产者等重要内容,存在食品安全隐患,要慎重选购。路边摊就更没有保证,越是颜色好、口味好,越值得怀疑。节日期间可不能贪了口味,伤了健康。

准备送给亲朋好友的年货,也应遵循送礼送健康的原则。一定不要送烟!全社会都应该建立“送烟就是送毒害”的观念。送酒建议选低度的葡萄酒或黄酒,不建议送白酒。鱼翅、燕窝、虫草之类的保健品难以保证是真货,而且实际营养价值十分有限。人参、海参、蜂王浆、阿胶之类保健品,吃得不好反倒火上浇油。蛋白粉、鱼油、维生素也并非人人适用。各种膨化零食大礼包是最俗不过的东西,送这种礼物,让人觉得特没品位,东西又不健康,难以赢得好评。

其实,除了烟酒、保健品、零食外,还有很多健康的“高大上”(高端大气上档次)选择,比如给老人送茶叶、血压计、血糖仪、足浴盆、营养健康书籍或光盘就比较合适,送一些老人家平时不太吃的高档食用油,比如橄榄油、亚麻籽油、紫苏籽油、山核桃油、杏仁油、南瓜籽油也不错。给中年的亲朋送计步器、拉力器、羽毛球拍,提醒工作再忙别忘了运动锻炼。给女性朋友送精美小包装的有机食品、绿色食品、粗粮礼盒等,也都能体现您的祝福与心意。

春节家宴吃出健康

年夜饭预订虽然火爆,但自己在家做年夜饭,还是更多人的选择。不但更加经济实惠,在营养健康上也更有保障,鸡鸭鱼肉海鲜品质更好、蔬菜水果更新鲜、油盐更少、各种不良调味品几乎没有,吃得更放心也更安心。

家宴的菜量应该少一些,品种也不要过多,包括凉菜、热菜、汤、主食、水果在内,是人数的两倍就足够了,再多就很容易剩下。家宴不是挣面子的时候,没必要搞上一大桌菜,一顿吃不完,还要吃好几天剩菜。要知道,现在可是想减肥的人多了,想趁着春节大快朵颐,改善伙食的人少了。如果确实做多了,正确的保存方法是在上桌之前就留出一部分来,然后将它们装进密封保鲜盒,放进冰箱备用。这样可以最大限度地减少细菌繁殖,保证安全。要注意宁剩荤菜,不剩蔬菜,而在荤菜当中,最应先吃完的是水产品,而肉类可以保存相对较长的时间。

清爽的素食凉菜应该唱“主角”。用紫甘蓝、黄瓜、番茄、生

春节欢聚健康同行

菜和胡萝卜做成的大拌菜,以及淀粉含量高的凉菜如蜜汁山药、醋拌藕片等都是不错的选择。这些清爽的食物可以保证一餐中的膳食纤维和钾、镁元素的摄入,这些可都是春节期间比较容易缺乏的营养素。

家宴的主食尽量先上。在外就餐时,“凉菜一热菜一汤一主食”的上菜顺序似乎成了固定模式,不少人直到酒足菜饱时才想起来要吃主食。这样会使人在最饥饿、食欲最强的时候吃进去大量动物性食品。家宴时都是自家亲戚朋友,没有太多拘束,应该尽量保持平时的进餐规律。早点吃主食,既能减轻胃肠负担,又能维持营养平衡。

主食来点粗粮,而且可以提前就准备好。用加了小米、玉米、薏仁、高粱米做成的杂粮饭来代替白米饭,用加了赤豆、绿豆、芸豆做成的八宝粥来代替白米粥,也可以用红薯、土豆、芋头等薯类食物代替部分主食。

家宴烧菜多用四个做法:蒸、煮、炖、拌。这样的烹调方式不但能保住营养,能量和脂肪也低很多。尽量少用油炸和干煎方法,一桌菜最多有一个。家宴的蔬菜最好凉拌或清炒,吃鱼最好清蒸,海鲜尽量用白灼,烹饪更方便,也更营养和健康。

此外,要特别关心老人和小孩的饮食。要提醒老年人别吃太饱,少喝酒,特别是有心血管疾病的老年人。小孩自控力差,容易偏食,父母在饮食上要把关,粗粮细粮兼顾,荤素搭配,切不可暴饮暴食,各种甜饮料也要适可而止。

远离疾病保障健康

每年春节,各大医院都会迎来各种疾病的发病高峰,有的人是因为操持家务、频繁聚会导致的过度疲劳;有的人是因为家人团聚、老友见面引起的情绪激动;有的人是因为通宵搓麻将,晚睡晚起引起的生物钟紊乱,也有的人是因为饮食不当,饮食不洁造成的胃肠不适。有各种慢性病、亚健康的人群在春节期间更应该注意生活规律和饮食有节,避免疾病突发或加重。

心脑血管疾病患者 注意休息和劳逸结合。娱乐要有节制,不要打破平时的生活起居习惯。不吸烟少喝酒。有种说法是“酒能扩张血管”,其实喝酒后扩张的只是皮肤浅表的血管,于心脑血管无益。心脑血管疾病患者饮酒过量,易产生心跳加速,血压升高,诱发心力衰竭和脑溢血。

高血压患者 规律服药、按时监测血压。注意心境平和,避免情绪激动。多饮水,避免便秘。要注意少吃油腻油炸食物,多吃蔬菜水果和膳食纤维含量高的食物。外出注意防寒保暖,身边常备急救药物。

痛风患者 除了要严格限制动物内脏、海鲜、啤酒外,还要注意节日餐桌上常见的各种荤汤也不能喝,如火锅汤、肉汤、鸡汤、鱼汤,嘌呤含量极高,很容易导致痛风急性发作。黄酒也应限制,酒类中嘌呤含量是陈年黄酒>啤酒>普通黄酒。辣椒、胡椒、芥末等辛辣调味品因其能使神经系统兴奋,诱使痛风急性发作,应减少使用。

肝病患者 必须保证休息,避免过度劳累。避免大量摄入高蛋白、高脂肪食物。肝病患者如果摄入过多的高蛋白食物,会使血液中的氨浓度增高,诱发肝性脑病。有肝硬化和肝腹水的患者切忌多吃盐,高盐饮食会诱发或加重肝腹水。

肾病患者 节日期间仍然要坚持饮食控制,不宜大量进食高蛋白食物,因为高蛋白饮食会加重肾脏的负担,肾功能减退而造成肾脏的不可逆损伤。

胃肠疾病患者 平时胃肠就不太好或者有胆囊疾病的人,更要注意“宁可少吃一口,也不让胃肠难受”。吃得过多过油会造成胃肠不适甚至消化系统疾病的发生,小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“反酸水”,大到胆囊炎、胆石症、急性胰腺炎,严重时甚至危及生命。最好的预防方法还是自我节制。

高键(上海市营养学会理事、复旦大学附属中山医院营养科副主任)

在这年味浓郁的春节气氛中,辛苦了一年的人们为家庭团聚忙碌着。这其中有一群特殊的朋友——糖尿病患者要犯难了,他们想吃而不敢吃,难免有些扫兴。那么糖尿病人该如何注意自己的饮食,既能和大家一起欢聚,又能避免血糖升高、加重病情呢?

1. 不宜吃高糖食物,包括各种糖、蜜饯、水果罐、汽水、果汁、果酱、冰淇淋、甜饼干、甜面包及糖制糕点等。若是嗜好甜食的人,则建议以糖精或阿斯巴甜等代糖来调味并注意适度。

2. 不宜食用油腻食物。除了少吃油炸、油煎、油酥及高油脂类的食品外,肥肉、松子、核桃、花生等也要节制。减少动物性脂肪的摄入量,改用植物油来烹调食物,但植物油也不宜用量大,因为它也产生热量。此外,少吃动物内脏、蛋黄、海鲜类等胆固醇含量高的食物。烹调上,应尽量采用炖、卤、清蒸、水煮、凉拌等清淡少油的方式。尽量减少外出就餐或少吃外卖糕点,因为餐馆的菜肴及外卖的糕点,一般都会应用较多的油来提升口感,吃起来会比较“香”,食用过后血糖也就扶摇直上了。

3. 要多吃蔬菜。香菇、金针菇、榛蘑、松蘑、猴头、竹荪、木耳等提供优质氨基酸以及矿物质,烹调得当更是有特殊的美味;海藻类蔬菜如海带、紫菜、裙带菜等是人体血管清道夫,是节日里不可或缺的选择。另外,新鲜的绿叶蔬菜也是必需的选择,除了能提供丰富的维生素外,还有利于通大便。

4. 要优先选用粗粮。五谷杂粮,如莜麦面、荞麦面、燕麦面、玉米面等富含B族维生素、多种微量元素及食物纤维,这些与传统的米、面主食相比较,在相等的碳水化合物条件下比米、面食品更容易控制血糖和血脂,可作为优选的主食。

5. 不宜饮酒。酒精能使血糖发生波动,空腹大量饮酒时,可发生严重的低血糖,而且醉酒往往能掩盖低血糖的表现,使低血糖不易被发现,非常危险。

6. 可以适当吃零食,但要注意化整为零。在血糖控制良好的情况下,可以吃零食,但尽量吃水果,以补充维生素。吃法与正常人不同,不宜食用含糖量高的水果如香蕉、甜瓜等。一般不要饭后立即进食,可以选择饭后2小时食用水果。建议水果分餐,不要一口气吃完,一份水果分几次吃完,分餐次数越多,对血糖影响越小。

7. 无糖糕点,不能随便吃。所谓无糖,是指不含蔗糖,但糕点是粮食就含多糖,同样会产生热量,故不能随便多吃。

在注意饮食之余,糖尿病人还要注意适当活动,既不能久坐不动,也不能活动量太大而导致低血糖。

王琳 张克勤(科主任)(同济大学附属同济医院内分泌科)



家宴餐桌来点醋

“少吃盐,多吃醋,少打麻将多散步。”醋在食品家族中的地位不可小觑。春节餐桌怎能少了食醋的身影?而如何用好醋、吃对醋,其中还颇有学问呢。

改善菜肴质量 适当使用醋、糖、盐能调节口味:例如为了减少食盐摄入,可在少盐的菜肴中加点食醋,会使咸味感觉增强。菜肴加糖太多,可加少量食醋,使甜味减弱;同样,加食醋太多也可以添加少量白糖,会使酸味减轻。

多吃酿造食醋 因酿造食醋含有对身体有益的琥珀酸、葡萄糖酸、醋酸、氨基酸、糖、钙、磷、铁、维生素B₂等营养成分,而配制醋常阙如,则应多吃酿造食醋,少吃配制食醋为好。

佐餐用 吃饺子、小笼包、锅贴、螃蟹、虾等时最好用香醋,凉拌菜则用陈醋。

烹饪用 在炒土豆丝、青椒时宜放点米醋,不仅能增加蔬菜的脆性,还能减少维生素C的损失;煮藕等容易变色的蔬菜时,稍许放点醋能使它洁白;做鱼的时候宜用香醋。烹调菜肴时宜在食物烧熟起锅前放醋,不要过早加入。

空腹不宜吃醋 胃及十二指肠溃疡患者以及有反酸、烧心症状的人,不应吃醋,否则会加重症状;空腹吃醋增加胃内酸度,损害胃黏膜;小儿食道、胃壁薄弱,吃醋会导致损伤,应列为禁忌。

有的食品不宜加醋 烹饪海参不要加醋,因为海参加醋会破坏其蛋白质的分子结构,影响口感;炒胡萝卜也不要加醋,因为其中的胡萝卜素在酸性环境中会被破坏;喝牛奶后不要马上吃醋,因为醋是有机酸,会与牛奶中的胶体发生反应产生凝集和沉淀,不利于营养的吸收,且易引起消化不良和腹泻。

蒋家骥 本版图片 TP