

新春寄语

吃对路
过好年

有位富翁家境殷实，事业稳定，衣食无忧，唯一的喜好就是“吃”，他说得最多的一句话是：“别的什么都是身外物，吃到肚里的最实在。”的确，吃可以让人心情愉悦、浑身畅快，却也可以招致病从口入、旧病复发。尤其在新春佳节期间，处处都离不开吃，吃对路方可强身健体，尽享节庆欢愉。



高血脂者过节这样吃

过年期间，高血脂病人主要从食物种类、食物的量以及饮食安排上做番调整。

首先，高脂血症的病人并非完全禁忌肥腻的食物，要看看自己的化验单，了解自己的实际情况：到底是甘油三酯高还是胆固醇高，LDL 是高出上限了还是 HDL 低于下限了。

其次，根据化验单来辨证饮食。高脂血症病人的病因除了考虑家族因素以及自身血脂代谢的障碍外，调整饮食因素对血脂的



新春的菜肴往往浓油赤酱，红红火火，显得分外喜庆，然而，油脂和盐的摄入量大大超标，不利于健康。油脂摄入过多，多余的能量在体内蓄积，容易发生肥胖和相关的慢性疾病。调查显示，钠的摄入量与高血压、心血管疾病的发病率呈正相关，因而烹调中食盐使用不宜过多，应提倡清淡的饮食习惯。清淡的膳食是指不吃太油腻、太咸，以及含高热能、高脂肪的食物，如油炸、烟熏和腌制

借你一双慧眼
选购年货

● **虾仁** 好的虾仁有淡红色或略带灰色的纹网，有虾腥味，捏之略有弹性，烧后不缩水。若是经加碱或磷酸盐处理过的，虽然又白又胖，但已无特有的纹网，也无腥味，加热后此类虾仁颗粒会明显缩小，呈糊状，或有臭味。有的冰柜里的虾仁粒大发亮，它是经过几次单粒加水结冻而成，虽然质量不一定有问题，但其中水分很大。

● **水发食品** 有的经营者违法用甲醛、氢氧化钠或双氧水等化学品水发蹄筋、海参、鱿鱼等，以缩短发泡时间，增加重量。鉴别的关键是：用药物浸大的水发食品超过应有的白度或体积特别膨大；手捏很容易碎；有刺鼻的味道。

● **甲鱼** 野生的甲鱼外表黑中略带黄绿色，裙边宽厚，脂肪呈黄色。而人工饲养的甲鱼体表呈黑色，裙边窄而薄，脂肪为白色。

● **黄鱼** 凡是野生的黄鱼在市场上都是死的，肌肉结实，体形瘦长；而人工饲养的黄鱼，

春节家宴Hold住营养

壬辰新春，忙碌了一年的人们，迎来阖家团圆的日子。现在越来越多的人喜欢在自家做饭吃饭，也开始在家里宴请亲朋好友。不但经济实惠，在营养上也更有保障：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。在家做一桌子菜，虽然麻烦，但联络了亲情友情，提高了烹调技术，顺带着锻炼了身体，好处实在不少。

家宴的菜量应该少一些，品种也不要过多，包括凉菜在内，是人数的两倍就足够了，再多就很容易剩下。家宴不是拚盘子的時候，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，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。上述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—热菜—汤—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，既能减轻胃肠的负担，还能维持营养平衡。

主食来点粗粮，而且可以提前就准备好。用小米、玉米、薏仁、高粱米做成的杂粮饭代替白米饭，用赤豆、绿豆、芸豆做成的八宝粥代替白米粥，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，荤素搭配，切不可暴饮暴食，各种甜饮料也要适可而止。

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）

适当增加豆制品的摄入量。

再次，注意安排进食顺序并定期监测。我们大多数人习惯了先吃“好”的，吃到饱了再吃点蔬菜，喝点汤，结束饭局。高脂血症病人的“头盘”宜以清爽的蔬菜和汤为主，建议把心痒的动物食品按照一种 1-2 块的量，事先夹好，吃点荤再半点素。遇到炒菜油重的荤食，可以用吸油纸蘸除油星，也可以过白水来减轻“入口油”的分量。如果自己明显感觉一两天内吃的高脂食物超量，餐后加大饮茶尤其是普洱茶的量，再就是加大活动量比如做做家务、散散步。**蔡东联**（第二军医大学附属上海医院临床营养科教授）

高血压患者要少油低盐

原味。

健康的低盐烹调方法：将盐集中放入一种菜中；可将盐末撒在菜面；多用酸味佐料；避免食用盐腌食物。

汤庆娅（上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师）

保持日常饮食作息习惯，切不可暴饮暴食，以“平常态”过“平安年”。这是作为营养师给予糖尿病患者的饮食建议。

饮食控制不放松
糖尿病患者必须牢记只有坚持控制饮食才是糖尿病最基础的治疗方法。

定时进餐不可忘
对于糖尿病患者而言，掌握好进餐及服药的时间非常重要，定时、定量进餐，配合规律服药，才能保证血糖稳定。春节期间亲友聚餐频繁，应尽量调整进食时间，与日常保持一致，如就餐时间较晚或在外就餐等待时间较长时，需准备糖果、饼干等甜食随身携带，以防止低血糖。

饮食均衡不能偏
谷薯类是最经济的能量来源，所提供的能量应占全天能量的 55%—65%。一般而言，糖尿病患者每餐主食的摄入量应不少于 1 两，不超过 2 两。添加了粗杂粮的主食，富含膳食纤维，在定量进食的前提下，可更好地控制餐后血糖平稳。另外，糯米类食物中支链淀粉含量高，升高血糖速度很快，不宜过多选择；包馅类食物馅中蔬菜比例可略大，就不易摄入过量。

蔬菜水果方面，建议采用“321 蔬菜模式”即绿叶蔬菜每餐摄入 3 两；菌藻类蔬菜也应有所涉及，1 两/餐；其余蔬菜每餐 2 两，可选择茄果类蔬菜。多选用凉拌、焯拌、素炒等烹饪方法。血糖控制较为理想的患者可在两餐之间食用含糖量较低的水果，如柚子、鸭梨、草莓、橙子等，避免高糖水果，如桂圆、葡萄、甘蔗等。而对于血糖水平波动较大的患者来说，就不适宜选用水果了，可以番茄、黄瓜代替。

肥肉、内脏、禽皮、鱼皮、鱼子、虾蟹黄等高脂类食物尽量少吃或不吃，瘦肉、鱼、虾等应保证适量摄入，建议选择混炒菜、清蒸、白灼、水煮等方法烹饪。

糖尿病患者以不饮酒为宜，最好不要饮用白酒，尤其不要空腹饮用白酒，因为酒精抑制肝糖原的输出，可能导致低血糖的发生。如果饮酒，建议饮用干白、干红葡萄酒，饮用量控制在 100 毫升—200 毫升。

冯晓慧 葛声（营养科主任）（上海交通大学附属第六人民医院）

糖友「管住嘴」不犯病



● **黄酒** 好的黄酒色泽黄橙，清澈透明，具特有的醇香气味，口感醇厚可口。而劣质黄酒是用酒精配制而成，所以没有特有的香气，只有刺激的酒精味或醋酸味，口味淡，或有香精味、焦苦味。

● **白酒** 将酒瓶慢慢地倒置过来对光观察，如果有下沉的物质或见到云雾状，说明酒中杂质较多。若用两种白酒同时瞬间倒置，气泡消失得慢的一种喝时味道醇香。

● **葡萄酒** 质量好的葡萄酒应该是澄亮透明、有光泽，其颜色与酒的名称相符；有葡萄的果香、发酵的酒香和陈酿的醇香，否则较差。

● **干果** 选择经包装的干果，若打开包装后有刺鼻的异味，则可能为二氧化硫残留量较高或是已经酸败变质的产品。

● **开口松子** 正规工艺生产的开口松子是用 100℃30 分钟高温加工成的，其特点是开口有大有小。而用化学品加工成的松子开口基本一样大，闻起来或吃起来有异味。**蒋家驷**

肉质疏松，体宽，肚子大。如果用餐巾纸在其体表擦一下，纸上留有黄色，则是涂过色素的。

● **鳊丝** 用活的黄鳊烫泡后再划的鳊丝，表皮黑中透亮，肉质颜色较白，且有弹性，有血液凝固的暗紫红色的块状长条。用死黄鳊加工的鳊丝表皮色浅或灰白色，肉质颜色较红，弹性差，血块不凝结。

● **肉类** 有关肉类掺假、喂药、注水等鉴别方法也很多，很难掌握，但只要你到正规商店购买经过检疫检验的肉类基本上可以放心。

● **烤鸡** 用活鸡宰杀加工的烤鸡，其眼睛是半开半闭的，鸡皮下的鸡肉是白色的，而用死鸡加工的烤鸡，其眼睛是紧闭的，若该鸡在宰杀前没有经过放血，鸡肉呈紫黑色。

● **速冻食品** 应购买储存在-18℃以下冰柜里的包装无破损的速冻食品（冰柜上有温度计显示）。如果包装袋上有透明的地方，若见到袋中有小冰晶或结霜，表示它是经过解冻后再次冻结的，质量肯定较差。