



多饮开水有助清除胃肠道油腻

节日里，每顿饭菜都少不了油腻，所以，大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况，到底该吃些什么解油腻呢？蔡骏主任提醒，除了节后利用两三天时间，减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，还要强迫自己多喝水，尤其是多喝开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。“如果嫌开水没有味道，那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。”

有人认为节后几天不吃任何食物“快速清肠”就能把身段“打回原形”，其实不然。蔡主任表示，这种饥一顿、饱一顿的饮食方式并不提倡，不但不能控制体重，而且还会诱发许多疾病，如胰腺炎、胃炎等。

喝番石榴汁、橙汁调节消化功能

节日里的美食大多是甜点或煎炸食物，自然苦了肠胃。蔡主任解释说，煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀。而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。“想要调整节日里失衡的消化功能，吃些水果相当有效。”

蔡主任表示，甜食吃多了，容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状，舌苔还容易呈白色。他推荐，此时可多吃些苹果和番石榴，可以慢慢减轻这些症状。“通常苹果带皮吃，或喝半杯番石榴汁可以有止泻的作用。”

据了解，橙汁和木瓜也能很好地调整消化机能，它们都有去热滞的作用。蔡主任建议，不妨在吃完饭 1-2 小时后多喝几杯橙汁，或吃木瓜，不过千万不要吃饱后立即喝，这样只会加重胃部负担。此外，还可买点银花、菊

过节胡吃海喝肠胃遭殃 节后喝对水帮你“刮油清肠”

◆ 吴瑞莲

春节期间，连续的大鱼大肉，饮食无度，你的肠胃是否已经开始拉响警笛了？节后如何清理大快朵颐的“累赘”，合理调整饮食，远离疾病“雷区”？日前在静安区彭浦镇社区举办的第 37 期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏主任医师表示，这主要是因为过年进食了大量的肉类、油炸食品，再加上三餐不规律，造成了肠胃超负荷运转、功能紊乱，而最常见的开水恰恰是“刮油利器”。他建议，节后几天多喝开水可以加快胃肠道的代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害，此外，新鲜的蔬果汁，小米粥、面条汤、疙瘩汤等汤汤水水也都具有良好的“清火”作用。

花、木棉花，加点蜜枣煲水喝，不但香甜可口，还能平衡消化功能。

节后粗粮汤粥也可“清火”

蔡骏主任指出，节后主食仍要以谷类粗粮为主，可以适量增加玉米、燕麦杂粮等成分，同时要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。一般来说，新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等汤汤水水都具有良好的“清火”作用。

考虑到光吃粗粮有些市民可能受不了，蔡主任建议，不如搭配点好吃又助消化的东西一起吃。常言道“好吃不过饺子”，加入小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质，还可以选择多种蔬菜制作的馅，无论蒸、煮都不用担心油脂，一举多得。

多吃绿色蔬菜补充纤维、促进代谢

过节时，每天暴饮暴食，吃得很多很饱，自以为补充了身体所需的各种营养成分，其实很多膳食纤维都在顿顿的大鱼大肉中流失了。蔡主任说，节后这几天要特别注意膳食纤维的补充。

“膳食纤维之所以容易不足，是因为摄取

食物中的杂粮、新鲜蔬果不足，再加上节日期间运动量减少，会出现便秘或排泄不顺的情况，所以要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。”蔡主任表示，例如芦笋、西葫芦和豆角等，这些蔬菜所含的纤维素能帮助身体排毒，减轻腹胀，清理肠胃。

节后当心眼睛也中招

往年春节过后的两三天里，不少人感觉不适、神经萎靡，这多半是节后综合征在“搞鬼”，节后综合征不仅代表了年轻人由于强反差的精神状态所带来的不适，同样也反映了中老年人群在节日期间由于不加节制地暴饮暴食导致的后续生理问题。上海爱尔眼科医院眼底病科董珺医师指出，年夜饭桌上总少不了汤圆、猪油八宝饭、鸡汤等高油脂的食物。而高油脂导致的三高指标上升将严重危害中老年人的眼底，甚至可引起眼底出血、糖尿病性视网膜病变、视网膜血栓、视网膜脱离等危重眼疾，因此三高人群切莫忽视节后的眼底检查。

董珺医生表示，三高人群一直以来都是眼底疾病的“主力军”。她指出，由高血压导致的眼底血管动脉硬化，容易引起眼底出血。“眼底出血并非我们想象的眼睛红红的，相

反，从眼睛外表看不出任何的表征，患者在视觉上会出现眼胀、黑影遮挡、视野模糊等的症状。而严重的眼底大量出血会导致患者视力大幅下降，当出血量达到峰值时，患者将面临失明。”

董医生表示，高脂血症是引起视网膜血栓形成的最常见的原因。据了解，高脂血症引起的视网膜静脉血栓更加不易尽早发现。由于高浓度的血脂可以激活血小板，使其释放多凝血因子，造成血小板聚集性增高，形成血管内血栓。若血栓发生于眼睛内，会造成视网膜血管阻塞，可引起视力严重下降。在老年人群里，严重的视力下降可造成双目失明。因此，董珺建议，三高人群经过了一个节日，不仅要检测常规指标，更要定期检查眼底，保障晚年的好视力。



近年来，甲状腺结节、甲亢、甲减等甲状腺疾病发病率逐年增高，甲状腺功能异常会带来哪些健康困扰？发现甲状腺结节究竟要不要“一刀切”？第38期“新民健康周周讲”将教你如何应对甲状腺异常。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

