



“二十三,糖瓜粘;二十四,扫房子;二十五,磨豆腐;二十六,炖锅肉;二十七,杀只鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上熬一宿;大年初一扭一扭。”春节是家人团聚、走亲访友的好日子,但这些活动都离不开一个“吃”字。春节期间如何才能吃得健康?哪些原则是我们应该遵守的?哪些烹饪方式是我们应该优选的?大河健康报记者邀请营养专家为您详细解答。 □ 实习生 孙倩文

# 过年七天怎么吃 营养专家告诉你

## 遵循七大原则



郑州市第二人民医院营养科主任周燕说,过年要想吃得健康,就要遵循以下饮食原则。

**1. 食物多样,谷类为主。**春节期间,鸡鸭鱼肉、精白米面是餐桌上的“主角”。其实,从营养的角度来说,这两种饮食结构是不合理的,食物过度精细化,会导致多种维生素和矿物质的流失。主食粗细搭配更有利于身体健康。

**2. 吃动平衡,健康体重。**不暴饮暴食,每顿吃七八分饱,尽量三餐都吃,不要减少正餐,适当运动。

**3. 外出就餐,半荤半素。**尽量减少外出就餐的次数,如果无法避免,可以点一些招牌菜、家常菜,以半荤半素为准则。

**4. 零食适量。**过年时,家里的零食会比往常偏多,瓜子等坚果类要适量。

**5. 喝酒要限量。**尽可能减少酒量,最好不要超过25克。另外喝酒前吃些主食,增加饱腹感。喝酒时要多喝水,如淡茶水、山楂水等,促进胃肠蠕动。喝完酒要吃点蔬菜水果,有助于加速代谢。

**6. 慢病患者要忌口。**如糖尿病患者过年期间血糖容易波动,三餐要定点吃饭,增加运动量。要记得监测血糖,如果偏高,要尽量减少水果的摄入。高血压患者要减少盐的摄入,注意按时服药,减少酒精摄入。

**7. 控油控盐。**建议选择一些用蒸、煮、炖等方法烹调的菜肴,避免煎炸食品。做菜要少放盐、尽量清淡。

## 选择健康的零食

过年时,零食是餐桌上必不可少的。什么样的零食比较健康呢?河南省人民医院营养科营养师王雯介绍了几种。

**坚果** 常见的坚果主要有板栗、核桃、杏仁、扁桃仁、腰果、开心果、松子、榛子、花生、葵花子、南瓜子等。坚果属于高能量食物,含有多种有益的脂肪酸、营养素等,适量摄入有益健康。但由于其脂肪含量高,若不知不觉摄入过多,容易导致能量过剩,所以吃坚果要适量,每周50~70g。

**茶饮** 茶叶中含有多种对人体有益的化学成分,例如茶多酚、咖啡碱、茶多糖等。有研究表明,长期饮茶有助于预防心脑血管疾病,可降低某些肿瘤的发生风险。但需要注意的是,饮茶不宜过浓。长期大量饮用浓茶,茶叶中的鞣酸会阻碍营养素铁的吸收,特别是缺铁性贫血的人,要少喝浓茶。

## 选择健康的烹饪方式

过年期间的菜肴很丰盛,但多以煎、炸、烤、炒等为主要烹饪手段,几天下来体重增加、肠胃不适的人比比皆是。

郑州市中医院营养科营养师朱绍英说,其实,烹调方法越简单、调味料用得越少,越能保留住食物原有的营养素。虽然春节期间大鱼大肉等不可避免,但可选择健康的烹饪方式。

例如:清蒸、凉拌、榨汁、煮炖、涮锅等,避免油炸、油煎、烧烤的烹调方式。吃油炸食品容易增加能量的摄入,造成肥胖、加重胃肠道负担。特别是油脂反复高温加热,会产生大量的反式脂肪酸和致癌物质,增加心脑血管疾病及癌症的发病风险。

**【拌】**  
凉拌菜简单并且开胃有

**水果** 多数新鲜水果都富含维生素C、钾、镁和膳食纤维。两餐之间将水果作为零食食用,既能补充水分,又能获取丰富的营养素。此外,在餐前吃水果,有利于控制进餐总量,避免过饱。

需要注意的是,膨化食品、油炸食品以及果脯都不建议多吃。挑选零食时,要遵循“四少原则”,即少糖、少盐、少油(饱和脂肪酸)、少添加剂。

自制山楂糕 自制山楂糕

酸甜可口,可以消食化积。具体做法如下:

**原料:**山楂半斤、白砂糖10~20克。

**做法:**将山楂逐个洗净晾干,去核去皮。将山楂放入搅拌机,加少量清水,打成山楂酱,倒入锅中,开小火加热。加入白砂糖,小火,不停地搅拌,直至浓稠。加热到非常黏稠又不会糊时关火。倒入事先铺好保鲜膜的盘子里,1厘米左右的厚度,晾干后,放入冰箱冷藏。



**【涮】**  
营养,能够最大限度地保留食材中的营养成分。如凉拌黄瓜、菠菜、莲藕等。

**【蒸】**  
蒸可以最大化地去除动物性食物中的油脂,较好地保留食物中原有的蛋白质、纤维素等营养成分。大部分蔬菜、肉类、禽类、海产品都可以采用蒸的烹饪方式,如清蒸大闸蟹、清蒸鲈鱼、清蒸乳鸽等。

**【煮和汆】**  
煮和汆可用于烹饪畜类、鱼类、豆制品、蔬菜等。如水煮牛肉、水煮白菜豆腐、汆肉丸、汆萝卜等。

**【炖】**  
炖菜简单却材料丰富,省时省事还美味。大部分肉类食物都适合炖,如小鸡炖蘑菇、排骨炖玉米等。

过年时,吃火锅也是很多人的选择。但涮火锅时,不推荐食用肥牛、肥羊等脂肪和胆固醇含量较高的食材。

**【榨】**  
将一种或几种蔬果直接榨成汁饮用,能量低、营养丰富。如:蔬菜汁、水果汁等。

**【烹饪口诀】**  
为了方便记忆,朱医生给大家推荐几句关于健康烹饪方式的顺口溜:

能吃原味别加工,  
简单加工更健康。  
榨汁混合蔬和果,  
拌菜多放醋和蒜。  
快速烹饪保营养,  
热菜首选蒸和汆。  
清水煮炖少高汤,  
少油少盐记心上。

健康平安福

玉食

AI·05

大河健康报

2018年2月13日 星期二

责编 高会芳  
美编 张青松  
邮箱:1107600240@qq.com  
电话:0371-65795632