人民日报海外版
2018年2月10日 星期六
责编：喻京英 邮箱：hwbjksh@163.com

健康饮食 欢度春节

沈红艺

春节期间，大多数家庭往往是鱼肉满桌、菜肴超量，冰箱中也堆满了各种剩菜。人们呈酒足饭饱的状态，胃肠常被美食弄得十分疲惫。急性肠胃炎、过敏、感冒等已成为节日假期里的多发病，严重时还会出现胰腺炎、中风、心肌梗死等疾病。春节如何健康饮食？本文从中医养生的角度带给您6条建议和营养食谱。

健康快乐 2018

5大常见不健康饮食

1.三餐饱食、肉类超量

据《2016全球粮食政策报告》和2016年国家统计局的数据显示，我国人均每日肉类消费162克，但人均消费的蔬菜类仅为286克，低于《中国居民膳食指南（2016版）》（以下简称《指南》）所建议的300克—500克。其他各大类食物的摄入量也常高于《指南》建议，人们总体处于营养过剩的状况。特别是春节期间大鱼大肉的集中摄入，极容易造成饱食三餐不停歇、肠胃不堪重负的情况。

2.饱餐之后再吃水果

传统的节日聚餐习惯是最后吃水果，各种媒体也宣传“节日饱餐后吃水果可以刮油排毒、消食解腻”。但此习惯对营养过剩者非常不利。一来水果中的有机酸会与其他食物中的矿物质结合，影响身体消化吸收；二来水果中的果胶有吸收水分、增加胃肠内食物湿润的作用，饭后吃水果会加重胃肠的负担；此外，饭后吃水果，对于血糖高的人群也很不利。

3.饮料助餐

“过度饮酒伤身”虽已被认可，但酒的替代品——各种饮料的危害不容小觑，其中过多的糖分和添加剂对健康不利。春节期间天气寒冷，肾上腺素分泌增多，使肠道对葡萄糖的吸收加快，此时肝糖原输出增加，但肌肉对葡萄糖摄取却相对减少，因此，摄入过多含糖饮料，不仅会使血糖快速升高，而且易致肥胖。

4.过量食用坚果

坚果是春节期间必备的年货。近年来，坚果已变为健康零食的代名词，人们往往将其作为走亲访友的礼物和餐后的零食点心。坚果的营养价值很高，但因其油脂含量过高，过多食用对高脂血症、冠心病、动脉硬化、糖尿病等患者有害。

此外，很多坚果在炮制过程中使用食盐，多食也会增加盐的摄入，使人体血管张力增加，加重心肾负担，促使血压升高。

5.先喝酒再吃菜

春节聚餐：有些人往往以空腹饮酒、先干为敬为开始。空腹饮酒不但容易酒醉，更易引起胃病、低血糖，甚至增加休克的风险。如果饮酒过度，会对身体健康造成极大的损害。长期饮酒还会导致多发性神经炎、胃溃疡、胃炎、食道炎、肝硬化及呼吸中枢麻痹等疾患，进而引发其他疾病。

6条饮食建议

1.坚持七分饱 节中轻断食

《黄帝内经》说“饮食自倍，脾胃乃伤”，若饮食不节制，就会损伤脾胃的功能。中医养生提倡成人也要“三分饥和寒”。现代科学实验已经证实，最健康长寿的饮食方式是坚持“七分饱”。因此，在享受节日美食的同时要注意总量的控制，以七分饱为宜。

假期中若接连几餐都是饱食状态，则可选择改良版“辟谷”——轻断食，来进行自我调节。轻断食是在一天中挑选其中一餐不吃，其他两餐只吃平时的一半食量。有研究证实，轻断食能增加人体胰岛素的敏感性，改善脂肪代谢情况，减少血中游离脂肪酸在肝脏中的蓄积，是春节期间调节饱食状态的好方法。

2.坚果虽佳需控量

坚果是植物的果实精华，含有对人体有益的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，适量食用对促进生长发育、增强体质、预防疾病有很好的作用。中医认为，油脂类坚果多有补肾强腰、润肠通便等功效，《指南》建议每日坚果的摄入量为25克。

3.喝酒适量气血和

《汉书·食货志》中说：“酒，百药之长。”明代李时珍特别指出：“酒，天之美禄也。少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火，此物损益兼行。”节日期间适量饮酒，可以和气血、悦心情。哈佛大学的研究更对每日饮酒量给出了明确建议：葡萄酒120毫升、白酒等烈酒 37.5毫升、啤酒360毫升。

4.青菜豆腐保平安

《黄帝内经》说”膏粱之变，足生大疔”；民谚有“鱼生火肉生痰，青菜豆腐保平安”的说法。春节期间过食鱼虾肉等荤腥油腻会助湿生痰，更容易出现上火、便秘、过敏等身体不适症状。新鲜蔬菜可以解油腻、清热解毒，供给机体多种维生素和无机盐，维持胃肠正常蠕动，有效预防便秘。豆腐，味甘，性凉，具有益气和中、生津解毒的作用。春节期间应少吃大鱼大肉，多选择应季的新鲜蔬菜和豆制品食用。

5.以茶代酒保安康

唐代《本草拾遗》言：“茶，为百病之药。”茶在我国被誉为“国饮”。研究证实，茶叶含有与人体健康密切相关的生化碱分，具有提神清心、清热解暑、消食化痰、解毒醒酒、生津止渴、降火明目等作用。早期的药茶如神曲茶、午时茶等，可用于治疗食积停滞、感冒咳嗽等症。春节期间，不妨多“以茶代酒”、“以茶代饮”。

6.清淡减盐不可忘

清代《养小录》所说的“专工滋味，不审利害”，也符合当下人们喜爱重盐、重油、重口味的节日美食的情形。但盐分和油脂摄取过多会提高罹患心血管疾病风险。因此，春节在家烹饪时应尽量少油少盐，菜肴以水焯、清蒸为主；外出赴宴时，油腻的菜肴入口前先“过水”，可以有效降低盐分和脂肪的摄入。

（作者系上海中医药大学研究员）

轻盐多蔬炒面

沈红闻

原料：

干面条135克，猪五花薄片100克，卷心菜100克，豆芽80克，洋葱50克，韭菜40克，胡萝卜20克，干香菇5克，植物油20毫升，调料汁（生抽30毫升，胡椒粉少许）。

做法：

1.五花肉切成5厘米长小块，香菇水发后切片，卷心菜切小块，豆芽去根尾，洋葱、胡萝卜切丝，韭菜切段。

2.面入沸水锅中煮沸后捞出，加植物油5毫升拌匀，抻开。

3.5毫升植物油入锅加热后放入五花肉煎炒，待肉片煎至吱吱冒油时倒入香菇片和洋葱丝，煸炒出香味后倒入卷心菜块、胡萝卜丝和豆芽，待蔬菜变软后倒入一半的调料汁调味，加韭菜略炒后盛出。

4.将抻松的面条倒入锅中略炒，加剩余的调料汁调味，并将步骤3中1/3的菜倒入一起翻炒，出锅后装盘，上面再添加步骤3中剩余的2/3口蔬菜。

牛油果土司卷

常 工 文/图

原料：

牛油果1个，面包片2个，香蕉1个，鸡蛋1个

做法：

1.将牛油果切半，去掉中间的核，挖出果肉，用勺子将牛油果碾成泥捣成泥状。

2.把面包的四条边切去，用擀面杖擀平。

3.将泥状牛油果均匀地涂在压好的面包上；香蕉切半，放在涂好的面包上，用力卷起。

4.鸡蛋在碗中打散，将卷好的面包均匀地沾上蛋液。

5.平底锅中放入少许油，油热后将裹好鸡蛋液的香蕉卷放入锅中，煎至金黄，待蛋液凝固即可出锅。

牛油果营养丰富，其中不饱和脂肪酸含量高达80%，膳食纤维含量也是水果界中的王者，所含的维生素和矿物质种类也十分全面，这款牛油果土司卷，通过合理的食物搭配，能很好地掩盖牛油果本身的味道。

鸡蛋豆腐羹

珏 晓 文/图

原料：

鸡蛋1个，北豆腐50克，生抽、橄榄油、小香葱少许

做法：

1.用打蛋器将鸡蛋打匀，加入大约一个蛋壳多的清水。豆腐切丁备用。将豆腐丁放进打散的蛋液中，稍微搅拌，让豆腐丁散落开。

2.锅中放冷水，将准备好的蛋液碗放进蒸锅（碗上面最好盖个盘子，密封后蒸出来的蛋羹较鲜嫩）。蒸大约8分钟，关火后再闷一小会儿。

3.出锅后，用小香葱点缀，加入生抽和橄榄油即可。

这道超级软嫩汤羹是适合全家人吃的家常菜，鸡蛋和豆腐蒸熟后口感会更加嫩滑。而辅食中的食材可以提供优质的蛋白，鸡蛋中含有卵磷脂，豆腐中含有丰富的钙质，它们的组合，是将优质的植物蛋白和动物蛋白很好地结合，满足了一定的能量。

鸡肉拌三丝

红 艺

原料：

熟鸡肉丝100克，金针菇150克，青椒50克，胡萝卜60克，调料汁（盐1.5克，寿司醋5毫升，生抽5毫升，糖3克）。

做法：

1.胡萝卜去皮切丝、青椒洗净切丝、金针菇去掉根撕开。

2.将胡萝卜丝、青椒丝、金针菇放入沸水中氽烫，捞出沥干。

3.将上述食材和鸡肉丝混合，加调料汁拌匀，即可食用。