

健康吃喝
过大年

帮助“糖友” “一手”搞定节日饮食

新春佳节来临之际,各种美食琳琅满目,让人垂涎欲滴。但对于“糖友”们来说,面对山珍海味,还是得管住自己的嘴,科学饮食,健康饮食。下面笔者教“糖友”一“手”搞定假日饮食。

主食：一顿一拳头

俗话说：“人是铁，饭是刚”。春节期间，餐桌上各种八珍玉食，但“糖友”们要切记主食是必不可少的。普通成人一天的主食（碳水化合物）约为250克~300克，每顿吃的淀粉类主食一个拳头大小就够了，即每天2~3个拳头的主食就足够了。当然，像奶油老面馒头、糍粑、汤圆等一些特殊主食还是少吃为好，毕竟这类食物中所含热量、碳水化合物含量都很高。

蛋白质：

每天“一个掌心+两指长宽”

吃年夜饭时，餐桌上免不了大鱼大肉，但“糖友”们要切记不宜过多进食鱼肉。鱼肉中含丰富的蛋白质，而一个人每天摄入蛋白质的量约为每千克体重一克。一个成年人每天蛋白质的摄入量应控制在100克以内，大约相当于“一个掌心的鱼虾+两指（食指和中指）长宽大小的瘦肉”。



油脂：每餐一个拇指尖

过新年许多人好吃零食，坚果类如瓜子、花生、开心果等成为了不少人喜欢的消遣食品，但“糖友”们切记进食坚果应适量。每人每天的油脂摄入量应控制在25克以内。坚果类富含油脂，最好在两餐之间吃，一天不超过15粒花生米或2个核桃，与此同时，主食和副食的摄入量也需相应减少，以控制总热量的摄入。

蔬菜：一天双手1~2捧

蔬菜富含维生素，只要不放入太多的油炒，对于“糖友”来说没有太多限制。每天可摄入500克低碳水化合物的绿叶蔬菜，以深绿色蔬菜为主，如白菜、生菜、黄瓜、菠菜等，每餐最好有兩種蔬菜，尽量做到三餐不重样。

水果：每天一个拳头

水果是人们茶余饭后喜欢的甜点之一，但“糖友”们切记吃水果要把握好时机。在血糖控制良好的情况下，即空腹血糖小于7.8毫摩尔/升，餐后2小时血糖小于10.0毫摩尔/升时，在两次正餐之间或睡前可摄入些许。一天的量为200克左右，相当于一个拳头，可分2~3次吃。如果血糖控制不好，那么只能用黄瓜、西红柿来代替了。尽量选择含糖分较低的水果如草莓、樱桃、柚子、橙子、苹果等，少吃含糖分高的水果如桂圆、香蕉、柑橘、冬枣等。

国家代谢性疾病临床医学
研究中心 刘静 罗碧华

春节饮食油腻 喝木耳豆腐汤清清肠

春节里大鱼大肉，难免觉得油腻，这里推荐一道清爽鲜美的木耳豆腐汤，能帮助调节和清理肠胃。

食材：木耳、豆腐适量。

做法：1. 将木耳泡发后洗净。2. 木耳和豆腐一起放入锅中，可根据自己的口味加点胡萝卜等蔬菜。3. 煮10分钟即可食用。

木耳被营养学家誉为“素中之王”，每100克黑木耳中含铁185毫克，比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出20倍，比动物性食品中含铁量最高的猪肝还高出约7倍。此外，木耳还有软化血管、清理肠胃的功效。

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。它具有抗血栓、降血脂的功效。

食用木耳豆腐汤可以起到软化血管、清理肠胃、降低血脂的作用，非常适合年节中享用。大家快为家人做起来吧！

北京中医药大学教授 李志刚
(李小兵 整理)

年来熏肉香

近日，弟弟将在家做熏肉的过程拍成图片发到朋友圈，看着大家热闹评论，我不禁陷入了回忆。

以前过年的熏肉总是爸爸做的。熏肉做起来并不难，可是时间长，需要一个月。熏肉的猪肉最好选肥瘦相连的后腿肉或五花三层肉，先将猪肉洗净，切成3厘米宽的长条，抹上盐和我们这里酿造的桂林三花酒，不需要任何香料。之后，再将肉整齐地码在大瓦缸里，皮朝下肉向上，最上一层皮向上，用重物压上。每天翻一次，腌个四五天拿出来，用竹条或麻绳穿好，均匀地悬挂在厨房灶头上方。

这才仅仅完成了第一步。以后每天做饭时，用果木做柴火，有时还会扔些干桔皮进去一起烧。这样一日三餐日日熏烤，大概一个月左右，熏肉便都呈金黄色，这时将其挂在通风处，到夏至都不会坏。

想吃的时候，把熏肉切成薄片，配上水发好的萝卜干条，加上蒜苗和干红辣椒爆炒，那香味让人闻着直吞口水，一碗饭三下五下就干掉了。要是熏肉能留到来年四五月，粉嫩粉嫩的蚕豆出来了，熏肉炒嫩蚕豆，那一个香甜可口，简直让人无法忘怀。

爸爸过世后，弟弟便开始接手，每年都提前回家熏肉。我知道，弟弟是为了让我们感受到家和新年的味道。

钟蝶

防血栓 不妨吃点豆豉

冬春交替，脑中风、冠心病、心肌梗死、脑血栓等心脑血管疾病高发。研究显示，老年人日常可以适当多进食些豆豉，尤其是血栓患者。专家们在研究中发现，豆豉中微量元素钴的含量是小麦的40倍，有良好的预防冠心病的作用；豆豉中含有多种营养素，可以改善胃肠道菌群，常吃还可帮助消化、降低血压、提高肝脏解毒功能；豆豉中还含有大量能溶解血栓的尿激酶，对改善大脑的血流量有显著作用，能预防脑血栓的发生，对防治老年性痴呆也有一定作用。

豆豉的基本做法是将黄豆或黑豆蒸熟后，放进陶瓷罐内发酵制成。在平常餐桌上，豆豉是一种受欢迎的百搭菜，可以和很多菜品做成各种佳肴，如豆豉蒸鱼，蒸出来的鱼肉味清淡，有豆豉鲜味，微辣，适合口味偏轻的中老年朋友。另外，豆豉蒸排骨、辣椒豆豉炒肉、豆豉炒苦瓜、豆豉虎皮青椒、豆豉香酥虾等，可根据自己的喜好搭配。

需要注意的是，豆豉再好也不能多吃，以每日不超50克为宜，以免摄入盐分过多而增加患高血压、心脏病和脑中风的危险。

湖南省脑科医院 刘莉

巧用山楂做美味

每年春节的餐桌上，我家最受欢迎的就是山楂，下面教大家巧用山楂做美味，过个幸福的保健年。

有的人家春节炖鲜鱼时，习惯喷点醋驱腥提味，而我家却用新鲜山楂代替醋，炖出来的鱼色鲜味美，清香可口，没一点腥味。当我们吃下吸满鱼汁的山楂果时，那才是珠联璧合的天然美味呢！

自制山楂卷，是我们家享受的另一道美味。其制作方法如下：先将新鲜山楂洗净，然后把两头切掉，再切成两半，将果肚里的籽全部挖出来；将清理干净的山楂放进高压锅煮熟，注意加半小茶杯水即可，如果不喜欢吃酸的人，可根据自己的口味加糖；趁热时，将煮熟的山楂果用小擀面杖在锅里顺时针搅拌成细细的果浆，如果觉得果浆还有点稀，就不用盖锅盖，通电后继续用筷子搅，煮一会儿即可；把保鲜膜铺在餐桌上，用25厘米长、3厘米宽的不锈钢刀，趁热将果



浆刮平在保鲜膜上，厚度为0.3至0.5厘米，还可以把炒熟的芝麻往果浆上撒一点儿，常温下在室内晾24小时后，将半干的果丹皮连同保鲜膜撕起来，挂在阳台的晾衣架上晾晒，24小时后取下来撕掉保鲜膜，把果丹皮切成约14厘米长、8厘米宽，裹着保鲜膜一卷，美味可口的山楂卷就做成了。春节摆放在餐桌和茶几上，随手拿起来品尝一口，享受酸中带甜的新鲜口感，寻找儿时的味道。

当我们春节期间吃过油腻大餐后，品尝一道道山楂美味，既可以享受纯天然的美味，又可以预防三高，可谓是一举两得。

牛润科