

注重饮食安全和营养 过一个健康吉祥年

春节是我国最重要的传统佳节,吃好喝好是一大主题,特别提醒大家在参加家庭聚会、走亲访友、外出旅行等活动时,要注意饮食安全和营养搭配,平安健康过新年。



主食类

粗细搭配,多食豆、薯

春节饮食在精米白面等精细谷物的基础上,宜适当搭配糙米、全麦等全谷物。这种搭配不但能增加主食的营养物质,还可以丰富主食的风味。在日常主食中也可交替或搭配食用杂豆、薯类等营养丰富的健康食材。杂豆富含赖氨酸,与谷物搭配食用可实现植物蛋白的互补。薯类则富含果胶等物质,与谷物搭配食用可促进肠道蠕动,预防便秘。

蔬果类

蔬果相伴,膳食平衡

蔬果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。春节饮食以肉类居多,应适当补充蔬菜和水果,维持膳食平衡。在蔬菜的选择上,要尽量保证种类多样和色彩丰富,根菜如山药等,茎菜如藕等,叶菜如白菜等,花菜如西兰花等,果菜如番茄等,搭配食用更有益健康。

肉类

肉类宜按需购买 充分加工保安全

畜禽、鱼虾等肉类是节日餐桌上不可或缺的佳肴。各种肉类的营养成分不同,建议在选购或食用时区别对待。一般来说,优选脂肪含量低且富含不饱和脂肪酸的鱼虾类;其次是脂肪含量较低且脂肪酸组成优于畜类脂肪的禽类;再次是脂肪含量低,铁含量丰富的畜类瘦肉。同时,建议食用时多蒸、煮、炖,少炸、烤、煎。为保证生鲜畜禽、鱼虾的风味和营养,宜按需购买、即买即食。冷冻肉类、水产类反复解冻易导致营养流失、品质变差,应在冰箱中以小份包装单独存放,并尽快食用。

酒类和饮料

饮酒助兴适量 少喝含糖饮料

酒的品类众多,但不论是啤酒、黄酒,还是白酒、葡萄酒,其共同特点都是含有一定量的酒精及各类微量物质。适量饮酒有精神兴奋的作用,使人产生愉悦感。但过量饮酒,特别是长期过量饮酒会对健康带来危害。成年男性和女性每日的最大饮酒量分别不超过25克和15克(以酒精量计算)。孕妇、乳母、儿童、青少年和特定职业等人群不宜饮酒,正在服药和患病的人群应遵医嘱。同时,专家建议不喝或少喝含糖饮料。

厨房烹调

减油减盐减糖 饮食清淡益健康

在家做菜或外出就餐选择菜品时,应避免高油、高盐或高糖食物的摄入,养成饮食清淡的好习惯。专家建议成人每天食盐摄入量不超过6克,烹饪时可使用定量盐勺控制放盐量,尽可能采用少油烹调的方式。同时,在烹调菜肴时应尽量少放糖,不吃或少吃含糖量高的食品。

坚果类

营养物质很丰富 适量食用好选择

坚果含有多种不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素等营养物质,但同时也属于高能量食物,应避免过量摄入。推荐平均每周50~70克,相当于每天带壳葵花籽20~25克(约一把半),或者花生15~20克,或者核桃2~3个,板栗4~5个。食用原味坚果最佳。

网络订餐

方便快捷又时髦 食品安全不能忘

网络订餐的饮食方式时尚快捷,消费者在享受方便的同时,对其中可能存在的

风险隐患也不能掉以轻心。建议选择有信誉的商家,订购取得《食品经营许可证》的食品经营者销售的食品。如需进行二次加工,一定要彻底加热,保证熟透后再食用。

外出就餐

食材多样助健康 明厨亮灶更心安

近来,外出就餐或出门旅游成为很多家庭欢度春节的一种选择。建议在外就餐前,应注意查看餐厅是否持有食品经营许可证或餐饮服务许可证,尽量选择量化等级高的餐厅。在就餐时尽量保证食物多样化,注意膳食平衡。外出旅游时可以有选择性地尝鲜,但不要采摘、购买、食用有关部门明令禁止或来历不明的食物(如各种标称“野味”的食品、野生蘑菇等),以防发生食物中毒。

其他

树立饮食新风尚 健康快乐过大年

节日期间亲朋好友见面都格外亲切,但提醒大家聚餐时不要劝吃劝喝。幼童父母更要倍加注意,因为孩子的各项身体机能尚未发育完善(有的孩子还可能对特定食物过敏),不可乱喂、乱吃食物,避免引起身体不适。

临近假期结束时,为了避免节后综合征,应多喝清淡的杂粮粥,多吃炖煮焯拌的蔬菜,主食、肉类应适量减少,不吃或少吃零食,让胃肠和肝肾等器官得到充分休息。当然,还要及时调整生物钟,保持早睡早起、适量运动的好习惯,以便新年伊始可以迅速地投入到学习和工作中。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授 马冠生
中国疾病预防控制中心营养与健康所所长 丁钢强

厦门的年味,从贡糖开始

老厦门人泡茶喜欢吃茶配,古早的贡糖味道,代表的就是年的味蕾。除夕之前,当我路过厦门中山路老街的市场,花花绿绿的糖纸,赫然入眼。一盒盒贡糖铺展在镁光灯下,喜气洋洋,似在向你诉说:春节来了!

每次,我都会买一盒回家尝鲜,记得外面是巧克力,内里是花生馅的贡糖。食用时,小心拆开包装纸,巧克力浓郁扑鼻,用力吸之,隐约有贡糖的香甜。咬上一口,巧克力的缠绵是大提琴式的,合着贡糖,入口即化,香甜酥爽,回味无穷,配茶最妙。一块贡糖,一杯铁观音,成就简单的美味,更合健康之道。

“茶配”是独属于闽南语地区的词汇,厦门最好的茶配要属贡糖,主材是花生仁和砂糖,甚至还有加入麦芽糖,花生仁炒熟去膜,再合糖煮过,捣碾成酥,经过轧拉成型切成小块。厦门贡糖传到对岸——中国台湾的金门,演化为“金门三宝”之一。据说贡糖还是明朝朝圣的贡品,足以见得皇帝也喜欢贡糖的酥香甜味。

儿时新年的第一天,我总会提着红灯笼跟着长辈去拜年。亲戚们总是抓一大把贡糖,塞在我的新衣口袋。贡糖的味道是儿时不可或缺的年味,一块接着一块,慢慢咀嚼,软硬相宜,不脆不粘,香酥甜美,唇齿留香。我舒服地躺在沙发上,晃荡着小脚丫,听着长辈说去年的事……

春节的贡糖,酥甜绵绵,品尝送礼两相宜。更重要的是,它代表着厦门的文化传统,与春节的情怀不谋而合。岁月在变,鹭岛的习俗和年味却不变。

王珉



难忘冬日「晒」饺子

我的故乡在黑龙江省佳木斯市,这里物产丰富。每到冬天,大地银装素裹,家家户户都会在露天“晒”饺子,成为一道独特的风景。

记得还在念大学时,一位长年生活在南方的同学来我家玩,当他看到家乡人在冬日把包好的饺子“晒”在路边时,惊得目瞪口呆。他说只见过晒小麦、玉米、大豆等,还是第一次看见晒饺子。我告诉同学,我们东北人非常喜欢吃饺子,尤其是酸菜馅的薄皮饺子,我们包饺子时一次会包很多,东北的天气就是一个天然大冰箱,可以把饺子直接放在地面上,一段时间后就会冻得很结实,饺子冻结实之后再放在袋子里面保存,想吃的时候就能随时吃,方便又美味。

母亲是做饺子的好手,做的饺子特别爽口。每次,母亲会包几百个饺子,然后放在院子里的地面上晒,母亲还会在饺子上撒干面粉,铺上保鲜膜,以防饺子被冻成冰坨。只用一夜饺子就冻好了,硬邦邦的砸到地上发出叮当的响声。

自从二十多年前离开故乡,我再也没有尝过露天晒的饺子了。前些天心血来潮想重温故乡的味道,可南方的城市直到现在还没有一丝冬意,我只好把包好的饺子放进冰箱里速冻再煮着吃。也许是没有经过故乡冬季风雪历练,也许这饺子不是出自母亲的那双巧手,冰箱速冻的饺子吃起来总是差了当年的那种味道,我怅然若失,故乡离我渐行渐远,唯有故乡寒冬中晒的冻饺子羁绊着一颗游子的心。

余平