

国庆佳节聚餐多 掌握好点餐技巧

过了中秋,马上又到国庆节了,亲朋好友们见面少不了安排聚会,“吃得好”自然是“主要节目”,但吃得健康才能安度假期。在家下厨或者外出聚餐需要注意什么?菜品该怎样选择?外出吃饭的点餐技巧有哪些?下面就来详细说说。

餐食类型选择议

如果自控力不强的话,请直接避开自助餐厅的选项,与亲朋好友聚餐时大家都习惯有说有笑,这样就增加了就餐时间,很容易吃多;不推荐烧烤、烤肉等不健康烹饪方式的餐厅,若是偶尔一两餐还好,放假期间如果聚餐次数多了难免觉得油腻,引发肠胃不适;清淡火锅、中式炒菜、西餐等可择优选择,同时还应注意:

火锅:推荐不油腻的锅底。清汤、番茄、菌菇等清淡汤底都可以。

炒菜:各式炒菜根据菜系的不同,需要避开对减重不利的因素,如川菜菜中的麻辣红油辣油、粤苏浙菜中的添加糖等。

西餐:多选份量小、加工程度低的食材食物,如牛排这类高蛋白的食物,适合减重控量。

菜品选择建议

不管是在家下厨或者外出餐馆就餐,菜品选择都要讲究。

控制煎炸食品和高脂肪的菜肴,如炸灌肠、炸猪排、东坡肘子、九转肥肠、红烧肉等。糖油混合物也要严格控制,糖油混合

物指代的不是传统意义上的糖+油,而是碳水与油结合后加工精制的食物,如锅包肉、炒饭、油条、糖油粑粑、奶油蛋糕等。而且吃糖油混合物更不容易控制量,比如有些人平时大米饭只能吃一碗,但是做成炒饭之后两碗也能吃完。

多选炖、煮、蒸的菜肴,如清蒸鱼、清蒸虾、白斩鸡、香菇蒸鸡、炖鸡、清炖牛肉、冬瓜炖排骨等。可以多吃的菜肴,如凉拌沙拉、清炒时蔬、少油的蔬菜汤或者豆腐汤、低脂少油的瘦肉类等。

进餐顺序也有讲究

汤或甜品:进餐前可以先喝少量汤,或是吃一点喜欢的水果,不建议吃饱喝足以后再喝汤或吃水果,因为餐前吃一些是为了先提高饱腹感,然后正餐时可以少吃一点主食,餐后吃反而在吃饱的基础上又多吃了一些。

素菜或凉拌菜:喝点汤之后,可以先吃几口清爽清淡的小菜(荤素都可以)或炒时蔬。

肉食:喝完汤吃完素菜后,可以挑选不油腻、低脂的肉类吃一些。如鸡肉、鱼肉等。

主食:可以在吃得差不多7分饱(还想吃,但不吃了也可以)的时候吃一点主食。注意粗细搭配,优先推荐红薯、土豆、玉米、山药;当然如果觉得吃的蔬菜和肉类已经不少了,也可以选择不吃主食。

就餐时间选择

吃什么餐、点什么菜、怎么吃都清楚以后,选择什么时间聚餐也是有讲究的。

相比于把聚餐放到晚上,更建议选择安排在中午聚餐。因为在晚餐摄入能量过高,不但会增加胃肠消化负担,还可能会影响夜间睡眠。如果是中午多吃了些,下午还有时间安排身体活动、消耗能量,有利于保持吃动平衡。

“代餐”小建议

人在饥饿的时候往往会吃掉更多的食物,尤其是面对聚餐美食的诱惑时。

如果小长假期间正好有聚会,但又不想吃太多,也可以在就餐前吃点酸奶、坚果、水果这些健康的小零食,以避免就餐时因为饥饿而不自觉地多吃。

国家注册营养师 武媚

秋天干燥 多吃甘润补血食物

秋天气候干燥,可以多吃甘润和补血食物,如白木耳、梨、红枣和枸杞。通过食补好好保养,不但可以在秋冬时节不再为干燥苦恼,还能使皮肤红润,调经养身。

多吃甘润食物

含水分多的甘润食物,是秋冬季最为养身的食物。它不仅可以直接补充人体水分,还能补养肺阴,防止身体在肺阴虚的基础上再受燥邪影响,产生疾病。

银耳:银耳营养滋润而不腻味,能养阴清热、润燥补脾。

百合:百合可解温润燥,有润肺、清心、止咳安神之效。

梨:梨肥嫩多汁,可清热解毒、润肺生津、止咳化痰。

多吃补血食物

秋季,很多女性开始感觉手脚冰冷、畏寒气虚。这是因体内气血不足所致,适当食用补血食物,不仅能使皮肤红润,还能调经养身。

红枣:红枣能益气生津、润心肺、补五脏、治虚损。

枸杞:枸杞可滋补肝肾、益精明目、养血,抗疲劳。

甘蔗:甘蔗含有大量的铁、钙等微量元素,适用于补血。

少吃辛辣食物

秋冬季要注意不吃或少吃辛辣食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等。因为这些食物属于热性,在干燥的秋冬季,食后很容易刺激胃肠,导致上火伤肺。

北京市西城区民政中医门诊部
副主任医师 曹淑芬

凉拌藕: 健脾开胃补血益气

民谚说:“头茬韭,花香藕”,道出了花香藕的鲜嫩。花香藕是荷花开时采下的藕,外表微黄、口感清脆。

莲藕具有健脾开胃、养心安神、补血益气的功效,还能促进胃肠蠕动,从而达到健脾养胃、消胀顺气的作用。

挑选藕时,以修整干净、不带外伤、不蔫不烂者为佳。有些不法商贩为使藕脆白好看,会用化学剂来“美化”它。因此,为避免上当,可在挑选时闻一下切面,鲜藕有清香味,掺了化学剂的闻起来会有些发酸。

花香藕最好凉拌。先将藕切片,焯烫半分钟后过凉水沥干。然后在锅里放油,加花椒辣椒爆香,将热油浇于藕片上。最后,加醋、盐、糖、香油等拌匀即可。与花香藕相对的为桂花藕,是九、十月份桂花开时成熟的藕,适合煨汤、炖、焖。

朱广凯

吃蟹不喝啤酒 不吃“撑脚蟹”

“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来”,现在正是螃蟹黄多油满之时,故有食家言“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。螃蟹含有丰富的蛋白质和微量元素等,对身体有很好的滋补作用。但是,当螃蟹死掉之后,其体内病菌快速地增长,并会导致毒素的产生。当螃蟹垂死或已死时,蟹体内的组氨酸会分解产生组胺。组胺就是一种有毒的物质,而随着死亡时间的延长,当螃蟹体内积累的组胺越来越多,毒力就会越来越大。

高温虽然可以杀死部分病菌,但并不能去除螃蟹体内的毒素,像组胺就是高温煮熟也去除不了的。当组胺进入人体,循环系统则会被“攻击”。可能会出现心慌气促、面色潮红等症状。如果是毒素含量比较多,甚至可能对心脏产生不良影响。

同时,由于过高的氨氮必须从肾脏排出,食死蟹对肾脏是非常不利的。吃死蟹者可能出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。值得注意的是,即使是半死不活的“撑脚蟹”,也不要食用。

此外,蟹肉性寒,不可贪食。尤其是脾胃虚寒人群、伤风感冒者和心血管病人,以及易患过敏症者,吃螃蟹更要节制。

平时比较怕冷、容易头疼的人,吃螃蟹时可以多放些姜。从口感上来说,蟹与姜醋是很好的搭配,而且姜属于热性,有辛辣味,可以祛寒温胃,姜中的姜汁还有杀菌、去腥和解毒的作用。如果不习惯吃姜,放些蒜也有同样的作用。需要注意的是,吃螃蟹时,一定不要喝啤酒,会使胃寒的情况加重。

济南市工人医院 张乾

健康读卡



吃坚果控制量 多了生痰生热

市售坚果多为烤、炒、油炸,高油高糖高盐,多吃容易上火。同时,坚果油脂含量高,中医认为膏脂难以运化,容易化生痰热。隐蔽的风险是,这种上火很多人不会想到是坚果的原因,长时间积累叠加,会使“火”积于体内,逐渐演变为“痰湿”,出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。

健康吃坚果记住两点。一是控制量。每周吃3~5次就行了,每次吃一小把。二是尽量生吃。少吃或不吃炒、炸的坚果,可考虑吃生的或水煮坚果,或把坚果放进粥或米饭中煮着吃。

来源:本报微信公众号