

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，“吃好喝好”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，如川湘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。

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

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，像组胺就是高温蒸熟也去除不了的。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。

济南市工人医院 张乾

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

●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