

# 肠胃不添堵

## 避免“春节胃”

无论是回家过年还是就地过年，美食盛宴都是春节必不可少的。但是，一顿接一顿的美食也容易让胃“吃不消”。临床数据显示，每年春节后，消化门诊人满为患，因胃胀、胃痛、功能性消化不良等各种胃肠不适症状就诊的人最多，大家调侃称其为“春节胃”。因此，春节期间尤其要注意保护脾胃，健康过节。

### 春节餐这样吃更护胃

**备餐：**多用清蒸，少用油炸

想要吃肉不长肉、或者少长肉，那么烹饪的办法很重要。只要记住一句话：多用清蒸，少用油炸。比如，鱼肉是热量比较低的肉，但是如果把鱼做成了炸鱼块，热量可就不低了。因此，蒸、煮、炖是最适合的烹饪方式。不仅少用了油，而且会比红烧、炸的做法少用很多盐或者糖。

**餐前：**低热量的食物先垫肚

餐前多喝水或者喝些低脂牛奶、无糖豆浆，吃些番茄、黄瓜之类的健康低热量食物把肚子垫个半饱。这样做的目的就是让这些食物充盈整个胃，增强饱腹感，防止聚餐时不自觉地多吃高热量的食物。

**餐中：**多吃白肉，少吃红肉

即使再瘦的猪肉、牛肉里也会隐藏很多你看不到的脂肪，而鸡肉、鱼肉只要选对部位，就可以几乎不吃进脂肪。同样的肉，

不同的部位，因为脂肪含量不一样，热量也是不一样的。因此吃哪块肉非常关键，比如鸡翅尖多是鸡皮和脂肪，热量就比鸡胸肉高。

还有一个比较重要的原则就吃小肉不吃大肉，也就是尽量把肉切成肉片或肉丝，和其它蔬菜一起烹饪，而不是吃单纯的炖排骨、烤鸭子、酱肘子，这样在吃肉的同时，还能补充其他素食。

**餐后：**饭后来杯陈皮普洱茶

餐后可以喝一点普洱茶或者陈皮普洱茶，普洱茶有降脂的作用，而陈皮能健脾。因此陈皮普洱茶有健脾燥湿、化痰治咳、疏肝润肺、去油腻的功效。陈皮普洱茶适合大多数人，尤其适合过年肉吃多了的人群。

### 避开这几种伤胃行为

**饮酒** 过年餐桌上，喝酒是很难避免的。但记住，避不开就一定不能过量。酒精可直接损害胃黏膜，影响胃液分泌，降低胃酸活性，使人食欲下降。

**饮食不规律** 假期是人们饮食最不规律的时候，经常是早饭不吃，中午或晚上饱餐一顿，有时还暴饮暴食。饥饿时，胃内胃酸、蛋白酶浓度较高，容易损伤胃黏膜。暴饮暴食可能造成胃肠功能紊乱、消化不良，出现胃胀胃痛等症状。

**吃剩饭剩菜** 过节期间，很多家庭都准备了不少饭菜，吃不完会剩下留着下一顿吃。可吃剩饭剩菜潜藏了很多健康风险，比如肉类中的蛋白质很容易变质，可能会导致细菌感染，进一步引发腹泻、呕吐等胃肠道炎症。另外，剩饭剩菜不新鲜，不但不能给我们提供营养物质，反而还有可能会加重肠胃负担。

**腌制食物集中** 过年的餐桌少不了腊肠腊肉，腌制的食物中含有亚硝酸盐，这种物质在胃内能合成亚硝胺类化合物，可能致癌。

**过于油腻** 油腻食物吃太多会导致胰腺炎、胆囊炎发作，引发腹痛、腹泻等问题。

国家注册营养师 季玥



## 过年饮食 营养均衡放首位

春节期间，很多家庭餐桌上的食物都是大鱼大肉、多荤少素，普遍存在菜肴太丰盛、太油腻、不够新鲜以及吃得太多、吃个不停、喝得太多、运动太少等问题，这样易导致营养不均衡。

为了保持春节期间饮食营养均衡，常见的误区必须避开。比如，将点心当饭吃是过年期间最常见的饮食误区之一。春节期间，无论饭店筵席还是家庭聚餐，总是少不了传统美食八宝饭、春卷、年糕、酒酿圆子、蛋糕等各种点心，人们往往将这些点心当作主食。从营养角度而言，这种方式很不可取。虽然制作这些点心的原料也是粮食，但加工方式以及添加的各种调味品，让人体摄入了更多的油、盐、糖。而春节期间的饮食往往荤菜多，蔬菜少，脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多，如果再加上这些点心作为主食，不仅可能导致消化不良等胃肠道不适症状，还可能诱发胃溃疡、急性胆囊炎、急性胰腺炎和痛风发作，甚至诱发心脑血管疾病。因此，应避免用菜肴和点心填饱肚子，每餐应多吃些蔬菜和白肉。

对于已经出现营养不均衡的人群，假期里每餐最好以杂粮为主食，有条件的不妨制作芹菜粥、青菜粥、胡萝卜粥、陈皮粥等，它们具有清肠、养胃、健脾的好处，可促进胃肠蠕动，加快新陈代谢，有助于脾胃功能尽快调整恢复到正常状态。

春节期间，不均衡的饮食往往导致“上火”，出现口舌生疮、大便干燥、口苦咽干、咽喉疼痛、目赤肿痛、盗汗失眠等症状。避免“上火”最好的方法是少吃辛辣、油炸、肉类、大蒜、辣椒等性味温热的菜品，荔枝、榴莲等性味温热的水果以及酒类。也可以通过清淡饮食，多喝水，多吃凉性的蔬菜水果等办法来消除。

张正修

# 进口水果还能放心享用么？

湖南疾控权威回应

### 进口冷链食品还安全吗？

首先，进口冷链食品从国外到消费者手中，需要经过我国海关、进口企业、商场超市等多次消毒和核酸检测，发现阳性产品会立即进行下架封存处置，能流入市场的漏网之鱼少之又少。其次，我国从食品或食品外包装检测出核酸阳性，绝大多数属于轻度污染，极少数属于重度污染。只有那些长期重复接触这些污染的人，才有可能被感染，例如物流工人、装卸工等。对于广大的消费者来说，因采购食用进口冷链食品引起感染的风险非常低。

### 购买进口水果要注意什么？

虽然进口水果检测出新冠病毒核酸阳性是小概率事件，但也不可掉以轻心，注意个人防护，最大限度降低感染风险。

为严格的检疫检查，可以用手机扫一扫“湘冷链”溯源码查询水果产地、来源、消毒、检疫信息。挑选进口水果时，建议佩戴口罩，戴上一次性手套或一次性塑料袋套住手进行挑选，尽量避免徒手接触食品表面。

### 进口水果怎么处理更安全？

安全起见，建议大家，进口水果买回家后首先用酒精或消毒湿巾对外包装喷洒或擦拭后再根据水果特点选择清洗方式，可以用清水浸泡10~20分钟；也可选择市面上销售合格的水果清洁剂进行清洗，再用清水洗净。在清洗完毕以后，对用过的器具要进行消毒处理，最后一定要用清水冲洗干净。消毒清洗过程中要做好戴口罩、戴一次性手套等防护措施，清洗完成后要洗净双手。

湖南省疾病预防控制中心

食品安全科副主任技师 贾华云

刘明月

### ●健康读卡

健康饺子馅料：

**一荤一素一菇**

“年饭尤数饺子香”。想要饺子营养又健康，首先要从馅料入手。一荤一素一菇作馅料最符合膳食结构，同时要控制好肥肉和油的用量。

荤馅要搭配大白菜、芹菜、莲藕等富含膳食纤维的蔬菜，还可加些菌类食物如香菇、木耳、银耳等，或者海带等藻类。它们不仅可让饺子味道更香，还有助减少摄入胆固醇和脂肪。以蛋类和蔬菜为主的素馅也较健康。

煮饺子要在开水时下锅。当水第1次沸腾时，添入少许凉水，待水开后再加凉水。总共添3回水，开锅4次，饺子就煮熟了，既不会粘连，也不容易破皮。

来源：本报微信公众号