



# 每逢佳节胖三斤? 这样吃春节没负担

春节期间,许多人总是感觉胃部不适,便秘、发胖等问题接踵而至。这主要是因为节日期间无节制的大吃大喝。那么,有没有简单易行的方法,可以让大家享受美食,又避免这些健康问题呢?

## 1. 每顿饭先吃蔬菜,再吃肉和主食

蔬菜的热量低,膳食纤维丰富,能增强饱腹感。尤其是叶菜和瓜茄类蔬菜,它们热量最低,建议优先食用。根茎类蔬菜如土豆、山药能量较高,但可以作为主食食用。每顿饭尽量吃200~250克蔬菜。春节期间,饭菜通常肉多菜少,可以自己动手做几道蔬菜,外出就餐时可以选择素菜占2/3,荤菜占1/3。如果菜点得少,可以再点一些青菜,或事先补充膳食纤维,减少对高能食物的需求。

## 2. 油腻菜少吃,尽量蒸、拌

节日期间常见煎炸和过油的菜肴,建议尽量避免。比如可以用清蒸代替红烧鱼,排骨汤代替糖醋排骨。将炒菜改为拌菜或蒸菜,蒸菜时可撒少许玉米粉或小麦粉,减少油脂使用。如果无法做菜,可以把菜放盛了温水的碗里涮一涮,减少热量摄入。

## 3. 多吃禽肉和水产,少吃畜肉

畜肉脂肪含量较高,过多食用不仅容易导致肥胖,还增加糖尿病等风险。春节期间可以优先选择禽肉(如鸡肉、鸭肉)和水产(如鱼、虾)。食用禽肉时要去皮,减少脂肪摄入。肉类每日摄入量建议控制在80~150克,畜肉和禽肉合计为40~75克,鱼



虾类为40~75克。

## 4. 主食粗细搭配,增加膳食纤维

春节期间,不妨尝试一些健康的新主食。燕麦、荞麦、小米、玉米、地瓜、山药等都含有丰富的膳食纤维,能帮助消化、增强饱腹感。比如,可以用燕麦做牛奶燕麦粥,或者将地瓜、山药加入粥或饭中。女性每日主食摄入量建议为50~75克,男性为75~100克。

## 5. 零食优选低能量、高饱腹感食物

零食的热量往往很高,薯片、糕点、饼干等食物不仅糖分高,而且脂肪含量大。一盒薯片的热量可能需要跑步1.5小时才能消耗掉。可以选择低能量的水果、酸奶,尤其是无糖酸奶和圣女果,既能解馋又不会增加过多热量。

## 6. 酒水优选白开水,饮酒应限量

节日期间,甜饮料常常是聚会的主角。但这些饮料糖分高,喝一瓶500毫升的甜饮料就相当于摄入11块方糖。过量糖分不仅容易引发肥胖,还会影响血糖控制。因

此,选择白开水、茶水或无糖柠檬水更健康的选择。饮酒时,最好控制在每天男性25克、女性15克以内。喝酒前吃点主食或蔬菜,有助于减缓酒精吸收。

## 7. 细嚼慢咽,专注用餐

细嚼慢咽能帮助消化,并避免摄入过量食物。胃中的饱腹信号需要一段时间才能传递到大脑,如果吃得过快,很容易就吃得过多。此外,吃饭时要专心,避免看电视、玩手机等干扰,这样能更好地感受到饱腹感,控制食量。

上面给出的7点饮食建议不仅适用于春节期间,也适用于平时,想想胖是一口一口吃出来的,必定需要一口一口控制着少摄入点能量,要吃饱还要吃得美味,那就要在做菜、点菜、吃菜的细节上稍微花点心思。

上面的建议不仅适用于不想长胖的人也适用于高血压、糖尿病、血脂异常、痛风等慢病的人,适用于胃动力不足,总是感觉胃里胀气的人。

中国注册营养师 谷传玲

## 这几道年夜饭菜肴, 让美味与健康兼得

年夜饭是每个中国家庭一年当中的头等大事。现在的人越来越注重健康,过去饭桌上的大鱼大肉已经不再受青睐,人们都希望在享受美味的同时保持身体健康。下面为大家推荐几道美味与健康兼得的菜肴。

### 下饭菜:

#### 白芷川芎天麻鱼头(年年有余)

白芷具有解表散寒、祛风止痛等功效;川芎可活血行气、祛风止痛;天麻具有息风止痉、平抑肝阳的作用。这道药膳鲜香滋补,能活血行气、祛风止痛,对身体乏力、气滞血瘀及肝阳上亢引起的头晕、头痛、耳鸣等症状有改善作用。

制作方法:取约500克洞庭湖野生雄鱼头,洗净后用盐腌制10分钟,再洗去盐分;油温至8成时,放入姜片爆香。将鱼头摊开煎制1分钟至金黄,加入高汤和白芷、川芎、天麻各6克,小火慢炖约5分钟。翻面后继续小火焖煮1小时,最后盛出时佐以枸杞和香菜点缀。

### 药膳汤:

#### 当归生姜羊肉汤(扬眉吐气)

当归为血中圣药,具有补血活血、调经止痛的功效;生姜能解表散寒、温中止呕。这道药膳温中补虚,祛寒止痛,特别适合血虚内寒的病证,能显著改善女性痛经的虚寒证型。

制作方法:当归15克、羊肉250克、生姜25克。羊肉洗净切块,生姜切片,羊肉冷水下锅(加入适量料酒去腥),大火煮沸去浮沫,取出羊肉放入砂锅,加入生姜和原汤,盖上锅盖,小火慢炖2小时,最后加入当归再炖15分钟,加入适量食盐、香菜调味即可。

#### 药膳汤:滋补药膳鸡(大吉大利)

黄芪具有补气升阳、固表止汗等功效;党参健脾益肺、养血生津;大枣能补中益气、养血安神;枸杞滋补肝肾、益精明目。整道药膳具有补气养血、明目安神的效果,适合气血津亏、面色无华、免疫力低下的人群。

制作方法:乌鸡1只、黄芪15克、党参2根、大枣5枚、枸杞少许。将鸡宰杀干净,入砂锅加冷水慢炖,加入姜片和料酒去腥。水开后,加入黄芪、大枣和党参,小火慢炖1.5小时,出锅前5分钟撒入枸杞。精盐调味,佐以葱花即可。

### 餐后甜品:

#### 人参桂圆红枣银耳羹(团团圆圆)

人参具有大补元气、安神益智的功效;莲子能补脾止泻、益肾涩精;大枣补中益气、养血安神;龙眼肉补益心脾、养血安神。此甜品可补气血、养心安神,显著改善面色萎黄、气血亏虚和失眠多梦等亚健康状态。

制作方法:将人参6克、龙眼肉20克、莲子20克、大枣5枚和银耳50克洗净,温水浸泡半小时。将浸泡后的原料与水一起放入炖盅,小火炖煮1小时至羹汤粘稠,最后根据个人口味添加冰糖,糖尿病患者可用木糖醇替代冰糖。

岳阳市中医医院药房主任  
副主任药师 梅君 通讯员 谭媛

## 做好“控油”护健康

春节一天天临近,餐桌上少不了鸡鱼蛋肉、煎炒烹炸食品。年节之际,在享受美食的同时,也要注重“控油”。

“控油”首先要减少烹调油的用量。据国家卫生健康委员会介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。为了让餐桌不再那么“油腻”,应将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内。

除了减少烹调用油外,饱和脂肪酸摄入过多的问题也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险。有数据表明,我国已有接近3成居民饱和脂肪酸摄入过量。平时,做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂;另外,适当少吃肥肉较多的菜肴,例如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等;要多摄入瘦肉、蛋类、奶类等。

日常购买食品时要注意阅读食品标签,通过标签上的营养成分表可以了解食品的脂肪含量。同时,为了更好地控制油脂摄入量,可选择小包装食品,或在同类食品中选择脂肪含量较低的。

旭锐

## FDA:白面包、加糖酸奶移出“健康食物”

根据美国食品和药品管理局(FDA)最新公布的消息,所有包装食品必须遵守新的规定,才能获得“健康食品”标签。这项时隔30年更新的“健康食品”的标准,反映了FDA对食品标签标准的全面更新,旨在帮助消费者做出更加健康的饮食选择,并减少与不健康饮食习惯相关的慢性疾病。

新规定要求,想要获得“健康食品”的标签,必须符合一系列严格的条件。这包括食品中必须含有一定量的水果、蔬菜、谷物、乳制品或蛋白质等食物类别。此外,食品的钠、饱和脂肪和添加糖含量必须限制在一定的范围内,具体要求根据食品的种类而定。新的标准还禁止一些高糖或高脂肪的食品,如含糖谷物、加糖酸奶

和白面包等,贴上“健康”标签。

与此相对,一些天然、富含营养的食物,如鳄梨、橄榄油、鲑鱼、鸡蛋和干果等,现在被允许获得“健康”标签。这一调整反映了FDA对食品健康属性的重新定义,尤其是对添加糖和饱和脂肪的控制,旨在减少它们对健康的不利影响。

FDA指出,这一变化有助于改善美国人的饮食质量,因为当前许多美国人摄入的水果、蔬菜、奶制品等营养成分不足,过多食用高糖、高脂肪的加工食品,从而增加了慢性疾病的风险。

据了解,当地食品制造商有两个月的时间来适应这些新规定,且必须在2028年2月之前遵守新的标签要求。

姚晓柏 编译