

买年货必备清单,营养师推荐这9种

春节越来越临近,很多人都在纠结:回家过年到底该囤点啥年货?既想吃得开心,又不想年后体重直线上涨。这篇文章就来分享营养师比较看好的9种健康年货,照着买、照着吃,带着家人一起吃得健康,还不容易长肉。

杂粮主食

全麦无糖面包可以直接开啃,纯燕麦片冲一冲就能喝,红薯、南瓜、山药蒸一蒸就能吃,做法简单,却能补充更多膳食纤维,增强饱腹感,春节期间尤其建议囤一些。紫米、糙米、燕麦米,再加上绿豆、红豆、芸豆这些杂粮杂豆,也都很适合提前准备。晚上用电饭锅预约杂粮饭或杂粮粥,第二天起床就能吃,省事又健康。

低脂肉类

肉类优先选择低脂品种,如鸡胸脯肉、鸡腿、鱼、虾、贝类。鸡胸肉除了煎着吃,还可以切丝炒菜、汆丸子,吃法很多;鸡腿稍微少放点糖红烧也可以,更推荐搭配胡萝卜、木耳、香菇炖汤。鱼类建议选DHA含量高的青花鱼、三文鱼、带鱼、鲈鱼、鳗鱼、黄花鱼,清蒸和炖汤最合适,其次是香煎,烧烤不太推荐。贝类中,生蚝补锌、蛭子补铁、花蛤性价比高,无论是蒜蓉清蒸,还是搭配洋葱、韭菜、蒜苗炒一下都十分鲜美。五花肉、腊肉、腊肠可以买,但一定要少量。

深色蔬菜

过年餐桌上大鱼大肉多,更

要多准备深色蔬菜,如紫甘蓝、胡萝卜、彩椒、西兰花、西红柿等。绿叶菜清炒、蒜蓉或搭配瘦肉都很好吃,紫甘蓝适合凉拌,胡萝卜和排骨、羊肉很搭,西兰花配虾仁或鸡胸肉,西红柿配鱼或虾,吃得五颜六色,有助于抗氧化、抗炎。特别推荐小圣女果,100克只有25千卡,追剧解馋也没负担。纯番茄汁也很适合春节,用它替代聚会饮料,能量低,还能补充番茄红素。

低糖水果

最推荐红颜草莓,能量和糖含量都不高,血糖生成指数也低,对减脂和控糖人群都很友好。100克草莓就能补充一天维生素C需求的一半,酸甜口感还能解腻,而且春节期间价格也比较实惠。除此之外,猕猴桃、西瓜、木瓜、柚子、橘子、橙子也是不错的选择,能量不高,口感柔软,老人小孩都适合。

椰子水

椰子水口感清甜,很适合嘴馋又要控能量的人。它的能量只有19千卡/100克,糖含量也低于大多数果汁,还含有一定量的膳食纤维、钙,以及较高的镁和钾。不过要注意,椰子肉脂肪含量很高,且以饱和

脂肪酸为主,不建议多吃。

奶制品

常温奶、巴氏奶、无糖酸奶、奶酪都可以选择,但要注意区分乳饮料。按照《中国居民膳食指南》建议,每天奶及奶制品摄入量应达到300克左右,可以通过牛奶、酸奶或少量奶酪灵活搭配来完成。

原味坚果

夏威夷果、山核桃、杏仁、开心果、巴旦木、腰果、松子都很适合,尽量选配料表简单、只有坚果本身的产品。如果含盐,注意看营养成分表,并控制食用量。

无糖饮料

如果聚餐时一定要喝饮料,尽量选无糖款,比如无糖可乐、气泡水、无糖乌龙茶、茉莉花茶等,既能减少能量摄入,也能活跃气氛。

轻卡小零食

零卡果冻、魔芋制品、非油炸小鱼干、无盐海苔、鸭脖子都可以少量解馋。如果一定要吃糖果,孩子可以选果泥棒棒糖,大人可以少量黑巧克力,但注意控制分量。

中国注册营养师 谷传玲



遵循“三少两多”,肠胃轻松过大年

春节期间,推不开的饭局、酒局,往往让胃肠不堪重负。吃得杂、吃得油,成了不少人过节后的真实写照。因此,春节期间管好嘴,才能让肠胃过个“轻松年”。养生专家给出的饮食建议可以概括为“三少两多”。

所谓“三少”,首先是少吃脂肪。脂肪并非洪水猛兽,但春节期间摄入过多,容易增加能量负担。尤其是饼干、蛋糕、火腿、奶油、奶酪以及含猪油、椰子油、棕榈油的食物,富含饱和脂肪,容易升高血胆固醇,增加心血管疾病风险。含氢化脂肪的加工食品还可能含有反式脂肪,对健康的危害更大。相比之下,鱼类、坚果、橄榄油等富含不饱和脂肪的食物更为友好,但同样要注意控制总量,避免因热量过剩而发胖。

第二是少吃盐。食盐中的钠摄入量过多,与高血压密切相关。需要注意的是,日常饮食中约3/4的盐来自加工食品本身,而非烹调时额外添加。因此,春节采购年货时,认真查看食品标签、少选腌制和重口味食品,尤为重要。

第三是少吃糖。水果和蔬菜中的天然糖无需刻意回避,但饼干、果酱、甜饮料等含大量添加糖的食品,应尽量减少。尤其是碳酸饮料,营养价值低,还容易影响正餐摄入,长期饮用对健康不利。

“两多”则是多吃鱼肉、多吃水果蔬菜。鱼肉是优质蛋白的重要来源,建议每周至少食用2次,尤其是鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼等富含 ω -3多不饱和脂肪酸的鱼类,有助于心血管健康。罐头油性鱼的营养价值并不逊于鲜鱼,但金枪鱼罐头中的 ω -3含量会有所下降。

水果和蔬菜应占每日饮食的1/3以上,每天摄入不少于400克。无论是新鲜、冷冻还是罐装果蔬都可以,但需注意,土豆属于淀粉类食物,不能算作蔬菜。

刘凯

水果,新鲜还是冷冻的好?

过年了,家家户户都会备点水果。水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化剂,这些都是人体正常运转所必需的。越来越多研究表明,摄入更多水果与降低心脏病、中风、2型糖尿病和某些癌症等慢性疾病风险相关。

长期以来,新鲜水果被视为健康饮食的黄金标准。但它真的是最佳选择吗?围绕新鲜水果和冷冻水果孰优孰劣的讨论一直存在。了解两者的营养价值、优势和不足,有助于根据个人健康目标和生活方式做出选择。

新鲜水果的优势首先体现在感官体验上。脆苹果或多汁桃子的口感、质地和香气难以复制。新鲜水果通常采摘后较快上市,富含水分、膳食纤维

和多种维生素,同时也非常方便,无需解冻或复杂处理,一袋香蕉或一盘切好的水果就能成为营养丰富的零食。

但新鲜水果并非没有缺点。保质期短、价格偏高,如果不能及时食用,容易造成浪费。水果从采摘开始,营养成分就会在运输和储存过程中逐渐下降,高温、光照和氧气会破坏部分维生素。当水果进入家庭时,可能已经损失了一部分营养价值。尽管如此,新鲜水果依然是营养密集型食物,但反季节价格和食品安全问题仍需关注,尤其是预切或预包装水果,更容易受到食源性病原体污染。

冷冻水果是新鲜水果的重要替代选择。用于冷冻的水果通常在成熟度和营养最丰富时采

摘,清洗后迅速冷冻,以锁住营养。研究发现,新鲜和冷冻水果的维C和维E含量相近,部分冷冻草莓和蓝莓的含量甚至更高,核黄素和 β -胡萝卜素在冷冻过程中也能较好保留。有研究还显示,冷冻杏子的抗氧化剂和 β -胡萝卜素含量高于新鲜杏子,即使储存数月,维C仍能保持优势。

冷冻水果价格相对稳定、保质期长,可减少浪费,全年供应,适合制作冰沙、酸奶、燕麦或烘焙食品。但冷冻过程中形成的冰晶可能影响质地,解冻后口感变软。选购时需注意标签,避免裹糖霜或浸泡在糖浆中的产品,优先选择配料表中只含水果的冷冻品。

国家二级公共营养师 夏阳