

节日饮食八大要点 给健康加点料

春节正值冬春交替——从“冬藏”向“春生”过渡的关键节点。节日期间容易出现饮食不规律、不均衡的现象,做好以下八点,为身体“加油”。

★蔬菜多一点

蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维和多种人体有益植物化学物,像圆白菜、西芹、角瓜、青椒、甘蓝、大白菜、油麦菜、洋葱、萝卜等。推荐餐餐有蔬菜,每日摄入新鲜蔬菜500克以上,深色蔬菜占一半以上。

蔬菜烹调最好先洗后切、现切现炒、急火快炒、开汤下菜、做好即食,能最大程度地保留蔬菜的营养价值。

★饮食淡一点

每日食盐摄入量不超过5克,以清淡少盐为宜,优先选择天然调味料(如花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等)代替食盐。

尽可能减少加工食品(如卤肉、熏鸡、烤鸭等)、预包装食品(如薯片、方便面、火腿、粉肠等)、调味料(如鸡精、味精、生抽、老抽、酱油、甜面酱、番茄酱等)中的“隐形盐”的摄入。

控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。

日常饮水以白开水或淡茶水为主,不喝或少喝含糖饮料。

★水果多一点

水果为人体提供水分、糖类、矿物质、维生素C、胡萝卜素等多种维生素、有机酸、多酚类物质、芳香物质、天然色素、膳食纤维等营养和保健成分。

推荐天天吃水果,每天摄入200~350克新鲜水果,鲜榨果汁不能代替新鲜水果。

选择水果重在“新鲜”,贵在“多样”,通过清水洗涤、除去果皮等方法去除水果表面残留的农药和寄生虫卵。糖尿病患者或高血糖人群可选择低糖或糖分少的水果,如梨、苹果等。

★坚果来一点

坚果作为休闲、待人接客、馈赠亲友的佳品,主要包括核桃、扁桃仁、杏仁、腰果、开心果、松子、南瓜子、花生、葵花子等,因其富含



不饱和脂肪酸、维生素E等营养物质,适量食用有益健康。但坚果属于高能量食物,过量食用会导致超重和肥胖,每周最好控制在50~70克左右。

此外,坚果最好放置阴凉、干燥处密封保存。不要吃有“哈喇味儿”或霉变的坚果。

★烹调油少一点

每天烹调油摄入量为25~30克。优先选择植物油,如大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、玉米油、橄榄油等,减少动物脂肪的摄入。过量的油脂摄入会引发体内饱和脂肪酸堆积,导致动脉粥样硬化,还可能引发胰岛素抵抗。

家庭烹调以蒸、煮、炖、烩为主,避免高温油炸和煎制。

★肉类要适量

肉类富含蛋白质,以及铁、锌等矿物质和多种维生素。但肉类往往含有较多的脂肪,畜肉中猪肉的脂肪含量最高,即便是猪瘦肉其脂肪含量也在6.2%左右,羊肉次之,牛肉最低。与之不同的是,鱼肉,特别是深海鱼,往往含有多不饱和脂肪酸,对人体有益。

推荐成年人平均每天摄入动物性食物总

量120~200克,相当于每周摄入鱼类两次或300~500克、畜禽肉300~500克、蛋类300~350克。

★奶类多一点

牛奶营养密度高且易消化吸收。推荐“吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶”。

奶类选择不同人群对号入座:正常人群、儿童青少年可选择全脂纯牛奶;乳糖不耐受人群可选择酸奶或不含乳糖或含乳糖酶的牛奶;超重、肥胖、血脂异常人群优先选择脱脂或低脂牛奶;老年人群优先选择高钙低脂牛奶。

★饮酒悠着点

春节期间,敬长辈、串亲戚、访朋友,把酒言欢在所难免,但注意“小酒怡情,大酒伤身”,饮酒要适量。儿童青少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,一天饮酒的酒精量不超过15克。酒精也是能量的重要来源,每克酒精可提供7千卡的热量,长期饮酒也会引发超重、肥胖问题。此外,服用头孢类和某硝唑类药类时绝不能饮酒,以免发生不良反应。

来源:中青网



除了大鱼大肉这样的硬菜,像炸茄盒、藕盒、炸花生米、小炸鱼等油炸食品,因其香脆酥软、油香满溢的口感,在节日的餐桌上绝对有一席之地。不过,原本健康的食材,经过高温油炸,不仅损失了营养,还徒增热量和油脂,建议大家还是少吃为好。

★炸鱼

鱼类本身富含优质蛋白,肉质细嫩,特别是海鱼中还含有DHA,是日常膳食的不错选择之一。但鱼肉经高温油炸后,产生有害物质,热量升高。如鳕鱼制作成炸鳕鱼后热量由每100克88千卡升至241千卡,鲱鱼变为炸鲱鱼后热量由每100克413千卡升至550千卡,且B族维生素大量破坏。

★炸鸡

鸡肉,富含优质蛋白,脂肪含量低,简单易加工。每100克鸡肉热量为145千卡,而每100克炸鸡块热量为279千卡。每100克鸡肉脂肪含量为6.7克,高温油炸后脂肪含量变为17.3克。同样条件下,糖友多摄入热量134千卡,且热量接近翻倍,还多摄入了10.6克脂肪。

★炸素丸子

素丸子以谷薯类和蔬菜为主,在经历高温油炸后,B族维生素大量破坏,蔬菜中的维生素C也大量破坏。吸附了大量油脂的素丸子只能提供“空白能量”,即食物提供较高能量,蛋白质、维生素、矿物质等营养物质含量很低。

★炸花生米

花生本身热量就较高,每100克生花生热量为574千卡,经油炸后变为583千卡。更夸张的是花生的脂肪含量不可小觑,其油炸前后脂肪含量的变化更是让人咋舌:100克花生经

过油炸,其脂肪含量从21.7克变为47.1克,翻了一倍不止。

不仅如此,炸花生米大多会加盐,钠含量能达到每100克207.8毫克,可以理解为吃二两炸花生米相当于多摄入食盐0.5克。在高温烹饪的过程中,花生中的维生素B1几乎损失殆尽,蛋白质和纤维素也部分或全部遭受炭化,就连那层富含营养的花生衣也不例外。

★炸茄盒

茄子每100克热量为23千卡、胡萝卜素50微克、维生素C5毫克、钾142毫克。茄子本身是比较健康的食物,但经高温油炸后,其中的维生素C基本被消耗殆尽;另外油炸后热量增加,不利于控制热量摄入。

★炸藕盒

莲藕,本身淀粉含量高。每100克莲藕热量为47千卡、维生素C19毫克、钾293毫克。经高温油炸后,热量更高,且维生素C被破坏。

高晓峰(健康管理师)

六个明星炸物 少吃为妙