

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，鳕鱼变为炸鳕鱼后热量由每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）