

乐享新春味 健康过大年

春节即将到来,喜庆的氛围弥漫在每个角落。在这阖家团聚、举杯同庆的时刻,提醒大家,别忘记要吃得健康。

警惕餐桌上的“美食刺客”

一桌丰盛的年夜饭必不可少,但要小心那些潜藏在节日餐桌上的“美食刺客”。

有壳带刺的水产品

河鲜、海鲜美味又营养,是年夜饭餐桌上必不可少的美食,但这类食物有一个共同的特点,那就是有锋利的刺或坚硬的壳。与之相似的食物还有锋利的骨头碎片、尖锐的枣核等等。

这些异物卡在食管中,可能会导致食管损伤、破裂,而食管与胸腔毗邻,如果异物穿透食管,进入胸腔,就可能会出现脓胸、气胸等。此时,人会感到胸闷、憋气、呼吸困难,如果重要的血管受到损伤甚至可能会出现咳血。如果异物顺利通过食管,进入胃和肠道,可能会导致胃和肠道穿孔。胃内含有大量胃酸,一旦穿孔,胃酸就会进入腹腔,导致剧烈腹痛。而肠道内含有大量菌群,肠穿孔后腹腔感染的概率会大大增加。

见招拆招 如果吞咽了鱼刺、虾壳等坚硬异物,切记不要用“土办法”自救,比如吞咽馒头等固体食物或喝醋软化等。因为不断吞咽的动作可能让原本卡在浅部的异物越进越深,甚至穿透消化道进入胸腔、腹腔,而醋的酸度对于想要软化的鱼刺、虾壳更是微乎其微。

如果被坚硬或是较为锋利的食物卡喉或划伤喉咙,正确做法是尽快就医。喉部的异物经过喉镜等简单处理即可取出,进入胃部或肠道的异物可能需要胃肠镜的辅助,甚至需要手术治疗。如果吞咽的是较为坚硬但光滑的食物,可先观察,有没有腹痛、腹胀、排气排便停止等梗阻的表现,如果出现上述症状,要及时就医。

富含鞣酸的水果

春节走亲访友,喝茶聊天,冰冰甜甜的糖葫芦和软糯香甜的柿饼是美味又应景的吃食。不过,山楂、柿子这些水果隐藏着一些隐患,含有大量鞣酸和不可消化的纤维。

鞣酸与胃酸反应的同时与食物中的果胶、纤维素等结合,就会形成不溶于水的沉淀物。这些沉淀物不能被胃肠道吸收,如果卡在胃肠中就会形成胃肠道梗阻,严重的可能会导致胃肠道溃疡、穿孔。此外,很多便秘的人通常会吃香蕉通便,其实促进胃肠道蠕动的并不是香蕉本身,而是纤维素,而未成熟的香蕉中同样含有大量鞣酸,进食过多反而适得其反,不能通便反而会导致便秘的发生。

见招拆招 柿子、山楂虽美味,食用需有度,特别是不要在空腹的情况下吃。当然,除了特殊的饮食习惯外,还有一些其他的原因,如曾做过腹部手术、胃肠道蠕动缓慢、糖尿病导致胃轻瘫等。对于这些人群,由于食物在消化道内滞留时间较长,也会增加梗阻的风险。

如果近期吃了大量柿子、山楂,或是未成熟的香蕉等富含鞣酸的水果,且出现腹胀、腹痛、呕吐,特别是出现排气、排便减少等表现,那么就需要注意了。这个时候很有可能出现胃肠道的梗阻,不要耽搁,要及时就医。

过夜的凉菜冷食

节日餐桌难免出现剩菜剩饭,此时你需要注意“冰箱杀手”——李斯特菌。李斯特菌广泛存在于自然界中,与其他细菌



不同,李斯特菌耐低温,在0℃—4℃的低温下仍可缓慢生长。受其污染的食物如没有经过充分加热就吃,很可能被感染。因此,大家特别需要注意一些开袋即食的冷藏食品,如果一次性未食用完毕放回冰箱,一定要注意密封保存。李斯特菌感染一般会出现胃肠道症状,但对于免疫力低下的人群,它可以侵入血液导致菌血症,甚至通过血脑屏障,导致脑膜炎、脑炎。

此外,李斯特菌可通过胎盘传染给胎儿,有些孕妇自己症状虽然不重,但胎儿却受到极大威胁,出现早产,甚至流产。

见招拆招 光盘行动是节俭的好习惯。此外,冰箱里冷藏食物时间不要过长,一定要充分加热后再享用。如果吃完冰箱冷藏食物(尤其是即食食物)后出现腹痛、腹泻、呕吐、发热等表现,一定要及时就医。

周华

除了大鱼大肉这样的硬菜,像炸花生米、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,不仅会产生有害物质,还会导致热量升高。如鳕鱼制作成炸鳕鱼后热量由每100克88千卡升至241千卡,鲑鱼变为炸鲑鱼后热量由每100克413千卡升至550千卡,且B族维生素大量破坏。

炸鸡

鸡肉,脂肪含量低,且富含优质蛋白,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,吃100克炸鸡就会多摄入热量134千卡,接近翻倍,还多摄入10.6克脂肪。

炸素丸子

素丸子以谷薯类和蔬菜为主,经高温油炸后,蔬菜中的维生素C和B族维生素被大量破坏。吸附了大量油脂的素丸子只能提供“空白能量”,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。而花生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,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,无形中增加盐的摄入量。在高温烹饪的过程中,花生中的维生素B₁几乎损失殆尽,蛋白质和纤维素也遭受炭化,就连那层富含营养的花生衣也不例外。

油炸食物尽量少吃

高晓峰

节日饮食八要点

春节前后正值冬春交替——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、即食即用,能最大限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、番茄酱等)中的“隐形盐”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、有机酸、多酚类物质、天然色素、

膳食纤维等营养成分。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、山茶油、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,避免高温油炸和煎炒。

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,畜类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。

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、走亲戚、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,服用头孢类和某些唑类药物时绝不能饮酒,以免发生不良反应。

高春海