

马上就是春节啦!在春节这个千家万户团聚的重要节日,开怀畅饮、休闲娱乐是必不可少的项目。饭局、牌局,同学局、老友局,7天的假期相信大家都会安排得满满当当。春节这样“忙碌”,不仅会让你“每逢佳节胖三斤”,更会影响我们的身体健康。对暴饮暴食、熬夜搓麻带来的健康问题,这份“攻略”请一定要看,能为我们的健康保驾护航哟。

暴饮暴食胖三斤 熬夜搓麻伤身体

请收好这份春节健康攻略

春节饮食有讲究

春节期间,很多人家里的饮食特点是多肉、多糖、多油,高碳水、高脂肪、高热量,掌握以下几点让你吃得更健康,摄入营养更均衡。

首先,不吃或少吃主食是不科学的。建议大家适量摄入主食,且以粗粮为主,包括玉米、小米、红薯、燕麦、糙米等。粗粮富含膳食纤维,既可以减缓食物的消化吸收,增强饱腹感,又帮助维护肠道健康,改善便秘。

其次是避免“大鱼大肉”。过年期间菜肴多以荤菜为主,除了蛋白质外,还含有大量的油脂。过多食用肉类食品,会长胖,也可能加重胃肠道的负担,还容易诱发胆囊炎、胰腺炎。同时,肉的种类很多,包括鸡、鸭、鱼、猪肉、牛肉、海鲜等。肉类建议选择易消化的如鱼肉、虾等,且不要过量食用。螃蟹、鳗鱼、虾等海鲜,胆固醇含量较高,也尽量控制摄入量。建议多食用新鲜蔬菜,如青菜、白菜、卷心菜、萝卜等,不仅含有丰富的膳食纤维,还可以增强饱腹感,维持胃肠正常蠕动和人体的新陈代谢。

此外,大家在烹饪时多选择以蒸、煮、炖等烹饪方式,减少用煎、炸、烤的食物,的摄取,浓汤也尽量少喝。春节期间时常有人发生胃肠积滞、消化不良,出现腹胀、胀满等症。山楂、麦芽、鸡内金都是较好的消食药,可以吃些这类食材来改善因吃得太多引起的消化不良,如果胀气明显还可以搭配理气药物,如陈皮、枳壳、厚朴等一起使用。

同时节日期间,还建议大家多吃番

茄、木耳、海带、萝卜、坚果、香蕉、苹果、柚子等蔬果食品。除此之外,还要提醒大家少食以下食物。

◆美酒 春节少不了酒和汽水助兴,大人小孩都喝得不亦乐乎。如果只是少量喝无伤大雅,但如果毫无节制,就会对身体造成伤害。

友情提醒:喝酒过量可能会造成宿醉,这时可用山楂、陈皮加些菊花煮水喝,有助于醒酒。建议可用茶饮来取代不健康的饮料,例如菊花枸杞子茶,既能清肝明目,也有补血作用。特别注意的是,服用抗生素(特别是头孢菌素类、喹诺酮类药物)期间及停药后的7日内,要避免饮酒以及饮用含酒精的饮料。

◆腊味 纵使很多人都知道腊味已被归类成“不健康”的食品,但在春节的餐桌上它从不“缺席”,似乎少了腊味也就少了年味。

友情提醒:尽量少吃,吃的时候尽量多吃些绿色蔬菜或配搭茶饮食用。

◆海味 大多数海味都有滋阴功效,同时富含营养。鲍参翅肚是名贵海味,其中海参、鱼翅都富含胶原蛋白,且海参还不含胆固醇;鲍鱼补肾滋阴、固本培元,鱼鳔补肺。不过进食过多的动物性蛋白质,会对肝肾造成负担。

友情提醒:有高血压、心血管疾病及高胆固醇的慢性病患和消化能力差的人群不要过量食用,患有这些慢性疾病的老年人尤其需要注意。中医认为,大多数海味都是凉性食物,比如螃蟹、牡蛎、章鱼等应适量食用,脾胃虚弱的人更要慎食。

熬夜娱乐需谨慎

春节期间,同学、亲友聚会唱K、搓麻到半夜也是常态。熬夜影响身体健康,长期熬夜会导致身体免疫力下降、记忆衰退等。如果节日期间熬夜难以避免,那么就要做好应对方案,把熬夜对身体的损害降至最低。

●熬夜前 打算熬夜时,晚餐不要吃得太过油腻,应该清淡一些,多吃蔬菜,保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素。补充B族维生素。维生素B能够解除疲劳,增强人体免疫力。

●熬夜时 熬夜会增加“火气”,因此不宜再吃薯片、饼干等容易上火的食物。多喝绿茶,绿

茶既能提神,又可消除体内多余的自由基,让人神清气爽。对于喝绿茶肠胃不舒服的人,可改喝枸杞茶或菊花茶,既能祛火,还能明目。夜宵最好用水果、粥、面包来充饥,这个时候绝不能食用高热量或油炸食品,也不宜吃过咸的食物,否则,熬夜后脸和身体会浮肿得厉害。

●熬夜后 不习惯熬夜的人,熬夜后整个人很疲惫、很虚弱,除了食补外,恢复睡眠习惯更重要。此外还应该喝有滋补作用的汤或糖水,鱼汤、骨头汤、鸡汤都不错,红枣乌鸡汤更好,通过内在进补能滋养肌肤。

久坐搓麻要不得

打麻将将是春节期间常见的娱乐活动之一,但长时间在牌桌上,对身体健康也有影响。

久坐是此类活动的弊端之一,长时间保持坐姿缺乏全身运动,会导致气血运行不畅,使胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,增加消化不良以及脘腹胀胀等病症的发生,还会增加肩颈负担。下肢长时间静坐不活动,血流缓慢,对于血液黏稠度高的老年人来说容易形成下肢静脉曲张,一旦血栓脱落还可能随血液循环上行至

肺、脑等重要脏器,并引发致命性的肺栓塞或脑梗塞。建议每半小时左右活动一下双腿,走动数分钟。或者换其他人轮流玩。

另外,打麻将会使大脑皮层过度兴奋,情绪波动激烈,造成头晕、头痛、心悸、失眠、健忘、烦躁、易怒、抑郁、敏感、多梦、眼花、神经质、视力下降、血压升高,对于本身患有心脏病或其他基础疾病者来说,若严重或将导致病情恶化或复发。

据《重庆晨报》

特殊人群注意饮食安全

每年春节假期,都会有不少慢性病患者因吃喝不当,病情加重或者急性发作而就医。下面就慢性病患者及老人小孩特殊人群合理饮食简述一下——

糖尿病患者:注意控制总量和进餐顺序,除了按照日常糖尿病饮食基本要求外,注意食物的进餐顺序,按照先菜后肉再主食的顺序,控制摄入饮食能量不超标。

心血管病患者:饮食要“三低”和“三多”,低脂、低盐、低糖;多食蔬菜、大豆食品及鱼类。

胃肠疾病患者:选择容易消化的清淡食物,忌辛辣刺激性食物,忌暴饮暴食,加重肠胃负担。

痛风患者:饮食要“三忌”和“三多”,一忌饮用肉汤和白酒、啤酒,二忌吃动物内脏和海鲜,三忌吃豆类及其制品,减少

高嘌呤含量食物的摄入;“三多”指多喝白开水和奶,多吃新鲜水果蔬菜,多吃谷类。

慢性病患者还要坚持每日服药,戒烟戒酒,规律作息,适量运动,精神愉悦,提高自身免疫力。

老人小孩:身体抵抗力低的特殊人群饮食应多留意,应选择较软或已切碎的食物,进餐过程细嚼慢咽,还要保证食物既熟又透,不吃剩饭。

据光明网

