

春节临近 节日期间如何健康饮食

阅读提示

如何健康过大年,有效地保护肠胃?这里为您搜罗了预防“春节病”的一些注意事项,希望能够帮助到您。

春节期间,无论是和家人团圆还是走亲访友,总少不了一个主题——吃。其实吃多了,不止是会变胖的问题,主要对身体会产生损伤,频繁的聚餐、饮酒,给人体的消化系统带来了很大的负担。那么,如何健康过大年,有效地保护我们的肠胃呢?

注意饮食卫生 避免不洁食物

- 1.购置年货时,应尽量选择新鲜果蔬和肉类,最好在正规商店购买。
2. 购买食品时务必查看生产日期和保质期,注意食品安全。
- 3.应避免进食隔夜食物,不要盲目猎奇,贪食野味。

注意规律进食,避免暴饮暴食

- 1.春节期间三餐应定时规律进食,不规律的饮食会打乱胃肠道的正常生理节奏,使胃肠不适而造成消化功能紊乱。
- 2.进食要注意细嚼慢咽,适量饮食,不要暴饮暴食。突然吃得太饱,或喝得太多,易造成胃肠的负担,影响正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、胆囊炎等各种消化系统疾病的发生。

合理膳食搭配,避免过量饮酒

- 1.春节期间要注意平衡膳食,少吃油炸、烧烤类食物,注意荤素搭配,多进食水果和蔬菜。
- 2.饮酒一定要适量,不要贪杯,如必须饮酒,建议少饮或不饮烈度酒,小酌低度酒或红酒,避免空腹饮酒。
- 3.过度饮酒可能造成肝脏及胃粘膜损伤,导致急性酒精性肝炎、急性糜烂性出血性胃炎等疾病的发生,严重者可出现上消化道出血、肝性脑病,危及生命。

注意劳逸结合,避免情绪激动

1. 春节期间很多人喜欢长时间在室内娱乐,通宵打麻将或聚餐,结果造成生物钟紊乱,出现消化不良等不适症状。建



议大家要劳逸结合,用健康的方式庆祝新年。

- 2.应保持情绪稳定、心境平和,避免由于情绪过度激动造成消化不良、原有慢性疾病加重或由于机体应激出现消化道出血、心脑血管意外等不良后果。

特殊人群注意饮食安全

春节期间也要注意一些老人、儿童、慢性病患者的饮食安全。

- 1.老人的咀嚼及消化能力较弱,注意选择较软或已切碎的食物,以帮助进食及消化。
- 2.儿童应少吃小零食,避免非食品级的色素、香味剂、防腐剂、保脆剂、发色剂、护色剂等不安全的因素。
- 3.慢性病患者的免疫力下降,食物的选择更应细心,除了常规的卫生、安全、易消化吸收等要求外,还应注意一些疾病的饮食特点,如高血压患者需要低盐饮食,高血脂患者尽量低脂饮食,痛风患者需要低嘌呤饮食,糖尿病患者需避免高糖、高脂食物等等。

抛弃传统陋习,避免讳疾忌医

许多家庭受传统习惯影响,不愿意在春节期间服药或看病,致使一些慢性疾病复发或加重病情。建议无论何种疾病,一旦出现严重的症状,如呕血、黑便、剧烈腹痛、呕吐、腹泻、发烧、意识障碍等,应立即到医院就诊。

(兰飞平)

百岁寿星最爱游山玩水

“善良待人百载,辛劳做事一生。”浙江乐清百岁老人王忠象家门口贴了这样一副对联,这是他百岁生活的真实写照。王忠象生活能自理、视力很好,穿针都还能看得清,平时,洗澡、穿衣等事情都不麻烦家人。前不久做的体检结果显示,血压、血脂都很正常,除了冬天会有哮喘复发等小毛病,平时很少吃药,“长寿经就是勤劳做事、善良待人,脾气好,没有烦恼,吃得清淡,吃饭七分饱。”

王忠象很勤劳,96岁还在下地干活,种的东西分给亲戚朋友,让他很有成就

感。直到一次跌伤造成大腿骨折,家人严令后,他才没再种东西。但两个月后脚可以下地了,他又闲不住,到处找事做。有一次,他还趁着家人不备,悄悄爬到楼顶清理水塔。

在饮食方面,王忠象最常挂在嘴边的一句话是“从来没饿过,也没饱过”。王忠象平时吃得很淡,量吃得较少,也就俗话说说的“吃饭七分饱”。王忠象不忌口,爱吃糕点、粽子、松糕和糖面等甜食,爱吃海鲜爱吃肉,酷爱吃猪蹄。王忠象还喜欢游山玩水,北京、上海、杭州、宁波等地都去过。

据《快乐老人报》

养心养身

不要刻意养生和过度养生

我主张适度养生,非常不赞同刻意养生和过度养生!所谓刻意养生,指整天到晚都想着养生。人生是极其丰富多彩的,我们要读书,写字,洗衣,做饭,打扫卫生,欣赏体育和艺术…… 养生只是其中一部分,不是,也不应该是全部。所谓过度养生,指花太多的时间用于养生。依我看,一般情况下,每天不宜超过两小时;另外,我认为一切会导致精疲力竭、汗流浹背的健身,一概不适合我们老年人。

我除了极力主张适度养生之外,还主张简单养生。因为适度 and 简单都与快乐相连。有一次在电视上听养生专家讲课,他说,走路对健康十分有利,我非常赞同。但是他接着说,走路有 36 种走法,我立马就转换频道不听了。养生是一件非常愉悦的事情,搞得过于复杂,倒反成了一种负担,何乐之有? 何利之有?

(市区 徐龙年 77 岁)

晚餐吃太晚可能患结石

许多人由于工作或其他原因无法按时吃晚餐,常常要拖到后半夜。专家提醒,晚餐吃得太晚会加重肠胃负担,使食物无法被很好地消化吸收,导致消化不良,也很容易发胖。

因为身体排钙高峰是在饭后 4 至 5 个小时之间,如果太晚吃晚餐之后入睡,体内尿液无法及时排出,体内钙质也就无法随尿液及时排出,常年累月沉淀下来,就会加大患结石的可能性。

(齐梅)

饱睡一晚缓解焦虑

压力太大让你感到很焦虑?不如睡一觉吧。研究发现,饱睡一晚有助于稳定情绪、缓解焦虑。

美国研究者发现,睡眠可以显著降低焦虑程度,特别是深度睡眠。“我们发现了深度睡眠的一个新功能,它可以通过重组大脑连接,在一夜之间减轻焦虑。”研究还发现,睡眠不足会加剧焦虑,一夜无眠后,大脑中有助于控制焦虑的内侧前额叶皮层会关闭,而大脑更深层的情绪中枢过度活跃。研究人员表示,患有焦虑症的人通常睡眠不好,或许可以通过改善睡眠来缓解焦虑症状。

(佳佳)