

# 春节饮食健康指南

春节是中国人最隆重的传统节日,也是亲朋团聚,举杯欢庆的日子。在度过一个团圆美满、喜庆祥和的佳节的同时,别忘了吃出科学、喝出安全。

## 专家忠告

### 隔夜菜加热 致癌物增十倍

节日里聚餐,难免有剩菜剩饭,老年朋友不舍得倒掉,往往回锅加热再吃。

不过,专家提出忠告了:青菜、菠菜等绿叶菜反复回锅,每重复炒一次,其中的致癌物质就增加数十倍。

上海瑞金医院中医内科主任沈小珩教授说:“绿色蔬菜反复回锅,叶绿素易发生化学反应,产生可降解成分,易致癌。而螃蟹、鱼类、虾类等海鲜,隔夜后易产生蛋白质降解物,会损伤肝、肾功能。剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内,也易发生化学反应,应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。此外,冰箱不是保鲜箱,蔬菜、水果等生鲜蔬果久放,易繁殖细菌。”

她提醒,日常饮食要清淡、新鲜,不要吃隔夜菜,回锅肉、红烧肉也要吃新鲜的。剩菜放置不要超过12小时。许沁

## 食补药膳

### 小补也滋养

劳累了一年,春节期间正是人们休养进补的好时机。谈补大家就会联想到人参、当归等名贵滋补品。其实,菊花、山药、荸荠等司空见惯、具有进补作用的食材,一样也滋养身体,而且,做起来轻松,吃起来放松,让人很自然地接受。您不妨一试。

#### 淮山荸荠菜煲

这是一道非常简单的菜品,在通常的猪骨汤中加入淮山、荸荠、芥胆等原料一起煮,使得这道靓汤更具清热化痰、温中利气、改善消化等功效。汤味鲜浓,清新可口。

提示:淮山又名山药,生长于土壤中,属天然绿色食品,融美食、保健、美容于一体,有“天然人参”之美称。感冒发热者不宜用本汤。

#### 菊花火锅



这是苏杭一带的名饌,我将之进行了改良,做起来更简单:将菊花瓣浸于温水中漂洗,捞起放入竹篮里滤净。暖锅里盛着原汁鸡汤或肉汤,桌上备有生鱼片或生鸡片。将鱼片或肉片投入锅里,须抓一些菊花瓣投入汤中,鱼片鸡汤加上菊花“三合一”所产生的清香和鲜美,特别奇特,令人胃口大开。

提示:菊花是一种药食同源的常见花卉,功用非凡,是入肴佳品。对目赤、咽喉肿痛等病症有很好的功效。注意不能选择野菊花,有胃病者也不宜食用。荆楚

## 过年更要补充营养素

一般的年菜,都免不了多油、多盐和多肉,往往植物性的食物摄取也相对减少,而且年菜常常一热再热的端上桌,“吃好几餐”,所以在过大过期间常会发生以下所列的多项营养素的缺乏。

首先就是水溶性维生素C与B群的不足,因为年菜免不了是大鱼大肉与腌渍、烟熏食品为先,再加上过年期间市场休市,较少或无法采购到新鲜蔬菜,并且都是用高温烹调或重复加热的方式处理,使得食物中的水溶性维生素C与B群被破坏,导致牙龈浮肿或嘴角破裂的情况发生,所以年菜中一定要记得搭配足够的蔬菜料理以及水果,至于蔬菜的选购原则是,颜色愈深愈好,另外,柑橘、苹果也是不可或缺或饭后水果。

再者,要特别注意的是膳食纤维的补充,膳食纤维之所

以容易不足,其原因和维生素C、B群缺乏相同,都是因为摄取的新鲜蔬果类不足,再加上过年期间运动量减少,例如通宵打麻将或长时间坐着聊天看电视等,因而会有便秘或排泄不顺的情况发生,所以在享受美食与团圆气氛的同时,请记得摄取足够的纤维素,以利排便。当然也要多喝水!

此外在大饱口福之时,也常因传统年菜的料理都含有较多的肉类与油脂类,例如内脏、蹄膀、腊肉、香肠和肉干等,常会让我们在不知不觉中摄取过多的动物性脂肪与热量,再加上零嘴瓜子与含糖饮料,就会让我们摄取过多的油脂与热量。

举例而言,当我们在闲谈聊天中,吃了15颗腰果或是30粒花生、150粒瓜子,就等于多摄入了15克脂肪,约135

大卡的热量,也就是多吃了半碗饭的热量,一个年过完不发福才怪!

另一方面,动物性的食物吃多了,饱和性脂肪也容易摄取过多,对于血脂异常、有血液循环系统问题以及有尿酸过高、痛风的人,会造成疾病的恶化。

年节时期的饮食确实是健康的危机时刻,如果我们任意为之,也不作任何补救措施,后果当然就由身体来承受了。

如果想过一个轻松愉快的年,饮食千万马虎不得,应该要多注意一些重点营养素的补充与避免或减少不好成分的摄取。记得:每日5份蔬果,少吃油与肉,让你更长寿。千万不要因为放假了,让健康与营养也跟着放假,因为疏忽而影响到身体或生命,那就得不偿失了。

## 一餐只花50元钱 营养均衡又可口 营养师为您搭配春节家常饭

春节期间,您不妨试一试,用不到50元钱就可烹制一餐营养均衡又可口的四菜一汤。

首先要采购三黄鸡1000克、猪前肘1000克、金华火腿50克、豆腐丝400克、虾仁100克、鲜茶树菇(其它菌类也可)250克、冬瓜600克、芥兰(其它叶菜也可)400克、粉丝20克、香菜20克,然后准备制作高汤。将三黄鸡、猪肘、金华火腿洗净,加入凉水,没过肉为准,上火烧开,撇去浮沫,改为小火待用。

### 白切鸡

高汤小火30分钟后把鸡从汤中先拿出,放在凉水中激凉后,将鸡分割两半,用盐、胡椒、鸡粉涂抹腌制,最后鸡皮上擦上香油用保鲜纸盖好冷藏,餐前切块装盘,配上味鲜酱油。

### 茶树菇酱烧元蹄

猪肘炖至六成熟时从高



汤中拿出去骨,再加入高汤、黄酒、上等酱油、茶树菇、冰糖,酱制上色,约15分钟软糯即可食用。

### 大煮干丝

豆腐丝用开水焯软,沥净水分加入高汤,汤量加至豆腐丝齐平,调味后小火炖5分钟。起锅炒虾仁、烹黄酒、葱姜粒少许,将炒过的虾仁放入豆腐丝中,稍炖片刻,最后将高汤中的金华火腿取出手撕成丝,撒在表面。

### 汤芥兰

芥兰去除边筋,焯水,起锅少油煸炒,加入少许高汤调味,烧至入味即可食用。

### 冬瓜粉丝汤

冬瓜切块,焯水去除生味,粉丝泡软,加入鸡汤烧10分钟后调味(盐、胡椒粉、味精),出锅后撒上香菜或香葱。

此款菜谱是连贯性菜谱,每道菜都同开始准备工作(制作高汤)密切相关。菜谱中有禽类、畜类、豆类、菌类、海鲜和蔬菜,是一款适宜三至五人家庭食用的营养丰富的套餐。对于血脂高及肥胖者要减少肉量的食用,可再增加些蔬菜类食物,如黄瓜、西红柿、生菜等。

作者简介:李瑞芬,国际注册营养师,享受国务院“政府特殊津贴”。

## 酒后护肝吃碗热汤面 还可减少酒精对胃黏膜的刺激

喝完酒,很多人会觉得肚子不舒服,其实,如果在酒后“强迫”自己喝碗热汤面,就会有效地缓解“喝酒伤身”带来的副作用。

因为在酒后及时补充足量的碳水化合物,可以减少酒精性脂肪肝的发生,在各种碳水化合物当中,热汤面的功效最大,它好消化,能立刻“中和”酒精,从而抵制酒精对肝脏的损害。

在吃热汤面的时候还可以在汤中加少量醋,醋中含有的有机酸可以和酒精反应,能



够有效地中和胃中的酒精,有解酒的功效。可见,酒后一碗酸溜溜的热汤面进到肚子里,既能解酒,又可以让肚子里舒舒服服。

当然,酒后能护肝和护胃的食物还有馄饨、水饺等面

食,同时还要注意多吃蔬菜和水果,这样能够补充维生素C、维生素E、微量元素硒等重要的抗氧化剂,这些抗氧化剂能够帮助醒酒。

另外,对于迫不得已需要应酬的人来说,选择晚上饮酒要好于中午饮酒,因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性是有时间规律的,中午的活性很低,中午喝过酒后,很容易醉酒,晚上乙醇脱氢酶的活性升高,酒中乙醇容易被代谢掉,因此,晚上饮酒更有助于酒后身体的恢复。宋冰冰

## 小贴士

### 美食提醒



#### ▲勿暴饮暴食

每餐只能吃八分饱,不可吃得太撑。在食物方面,五谷主食不可少。多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果,以促进胃肠蠕动,加快体内有害物质的排泄过程。

#### ▲重质不重量

新鲜食物虽营养,但每次最好只煮一餐分量,而且要注意卫生安全。慎防病从口入。因此,剩菜应用保鲜膜包好,放置在冰箱内冷藏。此外,厨房最好准备两套砧板和刀具,熟食、生食分开处理,以免交叉污染。

#### ▲烹调有玄机

少油、少糖、少盐分,永保身体健康。太多脂肪会导致心血管疾病、糖尿病、高血压产生。因此,烹调方法用蒸、煮、烫、炖、烤、卤、凉拌等,减少油脂的吸收。此外,鸡汤、高汤置于冰箱,可去除汤上凝结的浮油。烹调最好不加味精,以防麸酸钠超量。同时,防止含糖食物使人体发胖,对血脂也有不利影响。太多钠(在盐、酱油、味精、腌制食品中)则会使水分滞留在体内,引起水肿,血压上升。

#### ▲零食应节制

拒绝零食陷阱。糖果、瓜子、花生等食物热量不低,别边看电视边吃这些东西,不知不觉中吃了令人肥胖的热量。

#### ▲多喝水或白开水

多喝白开水或茶。每日饮水(含汤)至少6碗(杯),每碗(杯)以250cc计算。喝饮料不要加糖,充足的水分可以促进和改善便秘,高血压的人特别需要。当然,水分也可促进体内废物排泄,对肾脏和泌尿道结石的预防和治疗有帮助。

## 食疗法

### 百合糯米治失眠



新春佳节,儿女回家,子孙满堂,多年不见的亲朋好友欢聚一起,老年朋友可能会比较兴奋,容易出现激动不眠的情况,怎么办呢?来一碗百合糯米粥吧,这可是治失眠的好方子——

鲜百合30克,糯米80克,冰糖适量。将百合剥成瓣,洗净,备用。糯米如常法煮粥,米将熟时加入百合煮至粥成,入冰糖调味。每日2次,早晚温热服食。本方润肺止咳,宁心安神,适合于心肺两虚引起的咳嗽,虚烦、惊悸、失眠多梦者服用。