

春节饮食养生宝典

黄穗平 池晓玲 胡世云



春节即将来临,浓浓的年味儿已经扑面而来。每逢佳节家家户户都会准备美食佳肴,但面对美食很多人都管不住嘴,一不小心就会吃多,怎样才能健康美食两不误呢?

年夜饭必备——鸡鸭鱼肉,认清功效美味又健康

肉,几乎是每户人家年夜饭的必备,特别是鸡鸭鱼肉最为常见。但你知道这些肉类的养生功效吗?我们一一介绍一下:

鸡肉——“济世良药”。

中医认为鸡肉性温,具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效,可用于阳气不足引起的疲倦乏力、畏寒肢冷、头晕眼花、虚胖浮肿、产后乳少的调补,对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。鸡的全身上下几乎都可以食用,且营养功效丰富,随处可见,故民间称鸡为“济世良药”。

鸡蛋清具有清热泻火的功能。比如用鸡蛋清调少许白矾,涂于腮腺炎肿胀周围,可以治疗急性腮腺炎。此外,对于烧伤、烫伤,可用蛋清治疗涂于患处。

鸡蛋黄其实也是一味中药,名叫鸡子黄,它性平,味甘,归心、脾、肾经,能健脾滋肾、养心安神。东汉医圣张仲景就有一张治疗阴血不足、心肾不交的名方——黄连阿胶鸡子黄汤。

鸡内金,即鸡的鸡内壁上那一层薄薄金黄色的东西。它性平,味甘,归脾、胃、小肠、膀胱经,能健胃消食、涩精止遗、通淋化石,可用于食积纳呆,小儿疳积,遗尿遗精,肾石胆石。

但需要注意,鸡肉性温助火,肝阳上亢及口腔糜烂、大便秘结者尽量少食。感冒发热、阴虚内热、湿热蕴结之人也不宜多吃。

鸭肉——“滋阴生津”。

鸭是“补虚劳的圣药”。明代药王李时珍所著的《本草纲目》记载:“鸭肉,主大补虚劳,最消热毒。”鸭吃的食物多为水生生物,故其肉性寒、味甘,入肺、胃、肾、经,有滋五脏之阴、清虚劳之热、养胃生津等功效。

鸭肉是进补的优良食品,营养很高,可滋阴清热,尤其适宜阴虚内热体质的人食用。胃阴不足而饥不欲食或者阴虚内热而大便干结的人食之更为有益。此外,鸭肉对于肺结核有很好的调理效果,因为肺结核一般表现为低热、咳嗽、盗汗等肺阴不足的症状,所以鸭肉被人们称为肺结核病人的“圣药”。

不同体质选择不同种类的鸭。如果用鸭来炖汤,还是选老鸭好,《本草从新》记载“治虚劳热毒,宜用乌骨白鸭,老者良。”老鸭是指生长周期达一年以上的鸭,这种老鸭肉质紧密,适合久煮。而对于阴虚内热的人群,建议选择乌骨白鸭。但需要注意,

鸭子偏凉,滋阴清热,易损伤阳气,所以脾胃虚寒、大便稀烂的人要少吃。

鱼肉——“讲究对症”才滋补。

从中医角度来说,鱼大致可分为三类:

一是性温的,适合寒性体质的人食用。如鳊鱼、泥鳅、带鱼、草鱼、鲈鱼、胖头鱼等,这些鱼都偏温,具有补气的功效。

二是性凉的,适合热性体质的人食用。如黑鱼、墨鱼、甲鱼、鲑鱼等都偏凉,具有滋阴的功效。

三是性平的,普通人群都能食用。如黄鱼、鲫鱼、鲑鱼、沙丁鱼等。

不同的鱼具有不同的功效,因此,吃鱼也要讲究对症。比如,甲鱼具有滋阴潜阳、消癥散结的功效,其肉、甲、头均可入药,甲鱼血能滋阴清热,适合阴虚内热的人食用;鲫鱼与冬瓜、薏苡仁、白扁豆煮汤服食,可以利湿消肿。

鱼肉虽富含营养,但烹饪方式不正确,则不能得到补充营养的良好效果。要想吃鱼补身,就要采用清蒸的方式,尽量保持鱼的原汁原味。如高温煎炒,鱼蛋白等营养物质很容易被破坏。做鱼汤时应该在快起锅的时候再放盐,过早放盐,鱼蛋白等营养物质容易被盐锁住,致鱼汤的营养价值受影响。

拉家常必备——坚果类食物,这样吃更健康

瓜子、夏威夷果、巴旦木、核桃……各家各户的春节摆盘,坚果都是有名有姓的“座上客”。其实,吃坚果也是有讲究的。

不同的瓜子功效也不同。

瓜子有西瓜子、葵花籽、南瓜子、冬瓜子等不同种类,不同的瓜子有不同的功效。比如冬瓜子清肺化痰,利湿排脓,适合春节期间食肉过多化痰的人群;西

瓜子化痰散结;葵花籽平肝祛风,清热利湿。

经常嗑瓜子,能促进消化酶的分泌,增强消化功能,但不可大量食用。首先,因摩擦而使口腔、舌头肿痛,甚至出现口腔溃疡以及血泡等;其次,会消耗掉大量唾液和胃液,影响正常食物的消化;再者,由于空气不断随着咀嚼嚼碎的瓜子仁进入胃肠,可能会导致胃肠道内胀气,从而引起嗝气、腹胀、腹痛等腹部不适症状;此外,由于瓜子含油脂比较丰富,患有胆囊结石、胆囊炎的人群同样需要注意,摄入过多油腻,可能会促进胆囊收缩,引发胆绞痛。因此,嗑瓜子宜适可而止。建议大家嗑瓜子时可以配合茶水,以减轻瓜子引起的口干、腹胀等症状。

除了瓜子外,这4种坚果营养又好吃。

花生性味甘平,归脾、肺经,能够健脾益气、润肺化痰、催乳、滑肠等,主治燥咳、反胃、脚气、乳汁不足等病症。

核桃性温味甘,归肾、肺经,能够补肾、强腰膝、敛肺定喘、润肠通便,主治肾虚腰膝酸痛、肺肾不足的虚喘、津液不足、肠燥便秘等病症。

板栗性温、味甘微咸,归肾、脾、胃经,能够健脾养胃、补肾、强筋骨,主治反胃、吐血、衄血、便血、腰膝酸软等病症。

白果味甘、苦、涩,性平,入肺经,能够敛肺定喘、止带、缩尿,主要治疗痰多咳嗽、带下白浊、遗尿尿频等病症。熟食能够温肺益气、定喘嗽、缩小便、止白浊;生食降痰,消毒杀虫的功效较好;如果患有酒糟鼻,可以嚼白果的浆液,涂在鼻面部。

再次提醒,坚果有益,不可贪多,如花生、板栗等,多吃容易引起腹胀,白果生吃有小毒。适可而止,既饱口福,也有利于身体健康。

过年易上火,菊花食疗方对降火助降火

过年,我们在享受各种美味的同时,也让我们身体各个器官上火到伤不起。

菊花性味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经,具有疏散风热,平肝明目,清热解毒的功效。主要用于风热感冒,发热头痛,目赤昏花,眩晕惊风,疔疮肿毒等。介绍3款简单易做的菊花食疗方帮你有效降火,其中,菊花入药一般用白菊。

菊花猪肝汤。材料:菊花20g,枸杞子15g,鲜猪肝300g。做法:先将猪肝洗净切片,放入热油锅内略焯,加水1000ml,加菊花,武火烧沸15分钟,然后放入枸杞,武火煮沸,15分钟后改用文火,熟时放精盐、味精调味即成。猪肝有补肝、明目、养血的功效,菊花又能疏风散热、清肝明目,所以猪肝和菊花搭配具有滋养肝血,养颜明目的功效,很适合视疲劳者食用。

菊花粥。材料:菊花末15g,粳米60g。做法:先将菊花去蒂,然后晒干,研成细末备用;将粳米淘洗干净,入锅内加水适量,用大火烧开,再改用文火熬至半熟时,加入菊花细末,继续用文火熬熟即成。此粥有疏散风热,清肝火之功。适用于肝火头痛眩暈、风热目多泪等症。

杞菊山楂决明子茶。材料:枸杞子10g,菊花10g,决明子20g,山楂10g。做法:将上述四味同时放入较大有盖的杯子中,用开水冲泡,加盖,闷15分钟后便可饮用。当茶频饮,一般可冲3~5次。此茶具有清肝泻火、养阴明目、消食降脂降脂的作用。

此外,菊花搭配金银花、桑叶可清肝解毒;菊花与白萝卜搭配煲汤,清热生津、凉血止血、有下气宽中、消食化滞、开胃健脾等功效。(作者系广东省中医院主任医师)



明天就是除夕了,中国人的春节,大抵总是跟吃撇不开关系的。看看这首脍炙人口的童谣就知道:“二十五,磨豆腐;二十六,炖羊肉;二十七,宰公鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上闹一宿,大年初一扭一扭!”春节的序曲就是在准备各种“食儿”中拉开的。可就在这美味杂呈、觥筹交错中,却藏着不少的健康隐患,尤其是三种消化系统急病,可谓春节期间的“常客”。作为一名消化科的大夫,有必要在节前为各位敲敲警钟。

急性胰腺炎:酒肉过量,乘“虚”而入

唐旭东

大约二十多年前,春节假期,家父朋友的儿子因饱餐寒冷油腻食品加大量饮酒,致腹部绞痛、恶心呕吐,夜晚打电话咨询我吃点什么药物,考虑到他有胆结石胆囊炎、胃溃疡病史,建议他尽快去医院急诊就医、切勿耽误,后来经过检查诊断为急性胰腺炎、急性胆囊炎,急诊留观加住院治疗2周多才出院,饮食调摄月余才康复。

春节是急性胰腺炎的高发季,与大量饮酒、大量进食高蛋白高脂肪饮食直接相关,患者往往表现为腹部剧痛、恶心呕吐、腹部胀满,有时可以伴有发热,需要注意的是,若患者为老年人,腹痛往往并不剧烈,因此老年人出现腹部胀满和恶心呕吐,也需要提高警惕。

急性胰腺炎是一种比较危险的疾病,属于急腹症的一种,如果病情严重或治疗不当,甚至可能会危及生命。但该病的诱因和易感人群也比较清楚,一次性进食大量的油腻难消化的食物,即高蛋白、高脂肪食物,加上饮酒这个叠加因素,常为急性胰腺炎的诱因;既往有过胰腺炎病史、胆囊炎胆结石患者、高脂血症患者常为本病的易感人群,即所谓急性胰腺炎的“虚人”。因此,春节期间注意饮食有节制,荤素搭配,适量饮酒便可以预防该病的发生,既往有相关病史的患者更应该对此慎之又慎,避免此病乘“虚”而入。

急性胃肠炎:饮食不洁,上吐下泻

急性胃肠炎也是一种春节期间消化系统的常见“急病”,从发病原因上看,主要与进食不洁饮食、微生物感染相关,另外也可能与进食生冷刺激或暴饮暴食以及劳累疲惫相关。春节期间,饮食种类丰富,可能出现存放不当食物腐败的情况,若进食此类食物,加上春节期间饮食负担较重,机体消化吸收功能下降,以及休息不好的原因,很可能出现上吐下泻的急性胃肠炎,腹泻是最常见的症状。

一般而言,绝大多数急性胃肠炎患者可以经调理后自愈,首要应减少饮食摄入量,避免大鱼大肉和辛辣刺激的食物,改以流质的米汤、面片汤等好消化的饮食摄入,注意避寒保暖、充分休息,若症状缓解,可缓慢增加饮食,逐步恢复常量,切记不可在症状有所缓解、胃口恢复之时,又膏粱厚味太过,这样很容易出现“食复”,即因饮食失节导致疾病复发。若症状持续不缓解,腹泻次数不减或见粘液脓血,同时伴有发热等情况,需要及时就医。

老胃病急性发作:强胃消食,防患未然

老胃病是指一些反复发作的以胃部不适为主要表现的慢性胃病,春节期间,饮食起居的变化,很容易成为诱发因素,引起慢性胃病的急性发作。春节假期后,消化科门诊常常会出现老胃病患者就诊的一个小高峰,求医者主要表现为胃脘痛、胃胀、嗝气、食欲不振、烧心、反酸等不适症状复发或加重。

春节期间容易诱发老胃病,主要有三个细节:一是由于春节期间寻亲访友,或生活节奏改变,往往不能按照平常的就餐时间进食,扰乱了胃肠道分泌与运动的生物钟节律;二是熬夜守岁,加上饮食丰盛,导致迷走神经兴奋性增强,胃酸分泌增加;三是饮食结构的变化,餐桌上多荤少素,大鱼大肉、海陆并呈,多肥甘厚味、辛辣炙烤,饮食刺激性大,增加了胃肠道的消化负担。

建议老胃病患者,春节前家中应备一些健脾消食的小药,如保和丸、健胃消食片等,在春节期间常规服用以助消化或饱餐后提前预知可能的发病风险服之消食,往往可以防患于未然,诚如《脾胃论》中所言,“所贵服之强人胃气,令胃气益厚(脾胃),虽猛食、多食、重食而不伤”。

根据个人的感受,常吃生萝卜、户外走一走、适时眯一觉,可谓春节假期养生的“三宝”,适可起到帮助消化、促进胃肠蠕动以及放松、休息的作用。

在春节期间,除了消化系统疾病,某些心脑血管疾病、内分泌系统疾病患者也应引起注意。比如高血压、冠心病患者注意避免劳累,糖尿病患者注意糖果、点心的摄入量,痛风患者注意饮食中嘌呤的含量等等。平安健康的春节,才是真正幸福的春节,给各位拜年!

素、膳食纤维、果糖等,糖友进食一定量水果有助于降糖、降脂、控制肥胖、减轻体重等,并可增加饱腹感,同时,还可保持大便通畅。但水果中也含有一定量的果糖,各种水果升糖指数不一,这就要求每个糖尿病患者根据自己的具体情况决定能否进食水果及进食的时间、品种及数量。建议选择100g水果中含糖量少于10g的水果,如黄瓜、西瓜、橙子、柚子、草莓、樱桃等。对于含糖量>10g的水果,如甜瓜、橘子、苹果、梨、芒果等可少量食用。

酒类:糖尿病患者日常生活中不建议喝酒,因为酒精抑制糖原再生,干扰药物在体内的作用,而且酒精的热量高。糖友饮酒后易出现血糖高低起伏,导致血糖波动。春节期间血糖控制较好、没有心脑血管并发症的患者,可以适当饮酒,啤酒<360ml/每次,或干葡萄酒<150ml/每次,或白酒<45ml/每次,一周最多两次。

茶及咖啡:普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,能够帮助糖尿病患者起到降糖的作用;绿茶中含有丰富的儿茶素、锰、硒等营养成分,能抗血小板聚集,促进膳食纤维溶解,能降血脂降血压。红茶中富含黄酮类物质、多酚类物质、锰、硒等营养成分,并且红茶中的多酚类物质能有效抑制破坏骨细胞物质的活力。这几种茶饮糖友可以放心享用。咖啡热量低,脂肪和糖类的含量也很低,能有效控制人体对热量和脂肪的摄入,参与并调节人体的糖代谢。对于糖尿病和肥胖患者,建议饮用黑咖啡,不要加入咖啡伴侣和蔗糖。对咖啡因较为敏感的人群,应注意选择低咖啡因的咖啡。(陈晶 刘姗姗)

糖友们的春节健康秘笈

春节是中国人最重要的节日。节日期间,人们难免会或多或少改变平时生活习惯和饮食结构,对于正常人来说也许没什么,但对糖尿病患者来说就是一道坎,节日期间免不了要大吃大喝,一不小心血糖就升上去了,让糖尿病患者倍感焦虑。武汉市中心医院内分泌科副主任医师张旭艳为糖友们一一介绍过年健康秘笈。

首先糖友须保持生活规律,保证充足睡眠和良好心情,避免因与家人团聚、打麻将、看电影、看电视等活动而过度劳累。

其次,就是要合理的饮食——

糖果类:这是春节必备的零食,属于升糖指数、血糖负荷双高食品,进食后会导致血糖快速上升,糖尿病患者要少吃或者尽量不吃。

主食类:过年吃饺子是北方一种风俗习惯,如果家中有糖尿病患者,饺子皮可以用杂粮面粉和白面粉混合,提高馅料里边蔬菜的占比,降低饺子馅的脂肪含量。吃饺子时不建议糖友选择酱油等高钠蘸料,南方过年要吃糍粑,每100g糍粑有300kcal以上的热量,且糯米食物不容易消化,脾胃虚弱者可能会出现



消化不良。此外,过年免不了要吃汤圆,汤圆的糯米皮碳水化合物含量很高,馅料中多加花生、芝麻、豆沙等高热量、高糖份食物。一般3~4个汤圆相当于1碗米饭,如果是体积很小的无馅汤圆,则三四十颗相当于1碗米饭,因此建议血糖控制良好的糖友可少量食用,血糖控制不佳或

合并脾胃虚弱的糖友尽量不吃,糖友每天碳水化合物的总量(各种主食)约为两拳头大小,吃汤圆的时候就不要吃其他主食。

肉类蔬菜:春节期间食物荤菜多备鱼肉、家禽肉、虾类等白肉食品,少备猪肉羊肉等红肉食品,注意青菜为主,荤食为辅,荤素搭配,少煎炸,多蒸煮。简单记忆为:每天蛋白质类为一掌心量:比如牛羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉等,建议选择1块相当于掌心大小的,厚度相当于小指厚度。绿叶蔬菜为两手抓量:即两个手能够抓住的菜量,当然这些蔬菜最好是相对含糖比较少的绿叶蔬菜,比如卷心菜、芹菜、油菜、菠菜等。但是,非绿叶菜的土豆、红薯、山药、丝瓜含糖比较高,应该少吃一点。

腌制食品:这类食物含盐量过高,大量摄入这类食物会增加血管及肾脏负担,同时,食物中还含有亚硝酸盐,导致肿瘤风险增加。糖尿病患者常合并高血压疾病,部分患者还伴有糖尿病的慢性并发症如肾病等,高盐的饮食摄入会导致患者的血压控制不佳,甚至出现双下肢浮肿、心慌气短等症状。腌肉、腌鱼等腌制食品只能作为饭桌上的一个调味品,偶尔进食一小块,并且建议腌肉、腌鱼做之前用清水浸泡,避免红烧、酒酿等做法,最好的方法是清蒸。

水果类:水果中含有丰富的维生

用好春节养生『三宝』别让消化病乘『虚』而入

