



每逢佳节胖三斤,这个魔咒怎么破?

春节来了,家家户户忙着储备年货,准备和亲友宴聚欢庆。殊不知,每年春节期间都是食源性疾病的高风险时段,而在大饱口福之余,体重也容易失控。如何才能健康过节、保持身材不走样?如何避免食源性疾病,打破每逢佳节胖三斤的魔咒?中山大学公共卫生学院营养学系主任朱惠莲教授为您支招。

主食和菜肴同时上桌

“有传言叫大家不要吃主食,这是不科学的。”朱惠莲结合《中国居民膳食指南》建议,每天在选择食物时,应包括谷薯类、蔬果类、禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,以达到膳食平衡。其中,包括

米、面、杂豆等在内的谷薯类,每个成年人每天的推荐摄入量250~400克,建议这类主食三餐都有,天天有豆类、全谷等杂粮摄入。

现在生活水平提高了,过节在外吃的机会越来越多。不想过节胖三斤甚至三公斤,点餐搭配

也有窍门。朱惠莲建议先点主食和蔬菜,不要一上来就点肉菜和水酒饮料。有可能的话,让服务员尽量把主食和菜肴同时上桌,不要在用餐快结束、已经快吃饱了才把主食端上来,这时可能就吃不下主食或吃得很少了。

优选鱼和禽 蔬果不能缺

除了主食,蔬果类和禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物应该怎么吃才比较合理呢?

“深色的蔬菜要比浅色的蔬菜营养物质丰富。”朱惠莲建议,日常摄入蔬菜一斤的量比较合适,并且最好一半是叶菜。另外,蔬菜不能代替水果,水果也不能代替蔬菜,这两者都要有。

“把水果当成饭吃的

也不行。”朱惠莲指出,实际上水果并不能替代主食,比如荔枝、龙眼、榴莲等,这些水果含糖量较高,尤其是对糖尿病患者没有好处。此外,果汁也不能代替新鲜水果。

在荤食的选择方面,朱惠莲建议,春节期间鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量,优先选择鱼和禽。

奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。现在网上

很多关于喝牛奶的反对声音,朱惠莲指出,像欧洲人、北美人一样把牛奶当成水来喝一定会有风险。但有数据统计,广州人奶制品的摄入量不足100克。考虑到中国人的低牛奶摄入量以及主要疾病谱,她建议日常还是应该适当喝些牛奶。另外,也应增加点豆制品的摄入。其实大豆含有的蛋白质也不少,而且脂肪更少。

尽量喝低度酒

朱惠莲还特别提醒,春节期间也应尽量做到少盐少油,清淡饮食,少吃高盐和油炸食品,还应注意控糖限酒。

过节了,“非酒无以成礼,非酒无以成欢”。“酒可

以喝,但应限量。”朱惠莲支招,亲友宴聚尽量喝低度酒。儿童、青少年、孕妇和哺乳期的妈妈不要饮酒,成人饮酒则应限量。

“另外,要尽量少喝含糖饮料。”朱惠莲特别提

醒,嗜糖之害胜过吸烟。饭桌上,大人喝酒,孩子和其他不喝酒的人喝饮料,这很常见。但很多饮料都含糖,如果餐餐如此,摄入的总糖量肯定超标,不长胖才怪。

多回家吃饭

很多街坊关心春节期间的食品安全问题。朱惠莲认为,按照平时的购买习惯,一般是不会出现食源性疾病的。之所以有风险,应该是春节期间,亲朋好友欢聚在一起,外出就餐的

机会增多。面对美味,有些人管不住嘴,容易摄入量过大,加上疲倦等原因,导致食源性疾病风险比平时更高。

“春节有时间,最好还是多回家吃饭,享受美食和亲情。”朱惠莲建议,在

家做饭,除了要选择新鲜食材、合理的贮存方式外,在准备食物时,生熟要分开;熟食隔顿吃,再次加热一定要煮透。这些都是减少食源性疾病风险不可忽视的小细节。

(据《广州日报》)



贺新年
丁酉鸡年

2017年1月27日 责任编辑:韩伟丽 版式设计:李艳军 责任校对:玉峰