

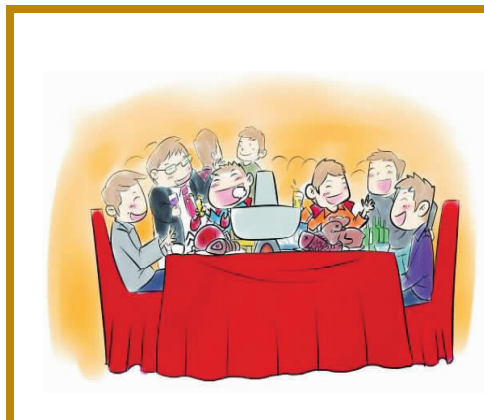


还有几天就将迎来2021年春节,达州年味也越来越浓。可每逢新春佳节,由于打破了平时的生活作息规律,有的市民可能感觉比上班还累,甚至免疫力下降引发“节日病”。那么,如何在春节期间养成健康的饮食和生活习惯呢?

平安祥和迎春节 健康快乐不打折



Part 1 团年聚餐 建议八分饱



“最近朋友聚会多,中午中餐,晚上火锅,有时宵夜还要吃点烧烤,胃已经受不了了,感觉相当油腻,都没有饿的感觉了。”市民张女士说。

达州人聚餐吃的大都是重口味,而且一高兴就暴饮暴食,吃了辣的还要吃冷饮等,肠胃负担会增大,很多市民都在探索,火锅、烧烤吃了有没有“后悔药”,网上那些可以化解油腻的食物到底靠不靠谱,怎样才能科学减轻肠胃负担呢?

营养专家:团年聚餐尽量做到饮食均衡,不要吃太多大鱼大肉,也不应暴饮暴食和不规律饮食。肉类食品中除了提供蛋白质外,还含有大量的油脂,过多

地摄入肉类食品,加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,容易诱发胆囊炎、胰腺炎,且过多的油脂摄入使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率明显升高。因此应少食荤腥,多吃蔬菜。同时,春节期间大家更容易过多摄入高脂肪、高热量的食物,还容易引起心脑血管疾病的发作。建议每餐只吃八分饱,如果吃得太油腻,可以吃一些果蔬调节;吃火锅后喝点酸奶,也可以起到保护胃肠道的作用。同时,每年买年货坚果类零食必不可少,容易造成“上火”引发咽喉不适等,别忘了多喝水,酒水饮料不能替代白开水。

Part 2 剩菜剩饭 存放冰箱要科学



有句话叫“年年有余”,很多家庭的节日饭桌上,都有剩菜剩饭。一些家庭,在家里办一桌团年后,剩菜往往要吃好几天。还有很多家庭,会在春节前买很多肉类、瓜果把冰箱塞满。或是买一些汤圆,包很多饺子,冰冻在冰箱里。这是家家户户的习惯,也是人之常情,但是如何科学储存这些生食熟食呢?

营养专家:其实,最好的饭菜是现做现吃,选择新鲜的食品原料制作,马上食用不放置。不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜千万别食用,冰箱里存放的食品取出后要彻底加热后食用,生吃的蔬菜一定要洗净,加

工食品过程中一定要注意生熟分开。剩菜剩饭在烹饪后两个小时内要放进冰箱,生熟食物要分隔寄存。一切食物都应该寄存在洁净无毒的可清洗容器内并盖严。已化冻的肉禽及鱼类不宜再次保存,鱼、肉等罐头食物保存期不得超越一年。而且当冰箱存放剩菜时,不要将它置于铝制的盛器或锅内,因为铝在空气中容易氧化生成氧化铝薄膜,不溶于水,却能溶解于酸性或碱性溶液中,盐也能破坏氧化铝,较咸的菜肴或汤类长期存放在铝制的盛器中,会产生化学变化,生成铝的化合物,对身体有不良影响。

Part 3 饮酒适度 高兴就好别酗酒



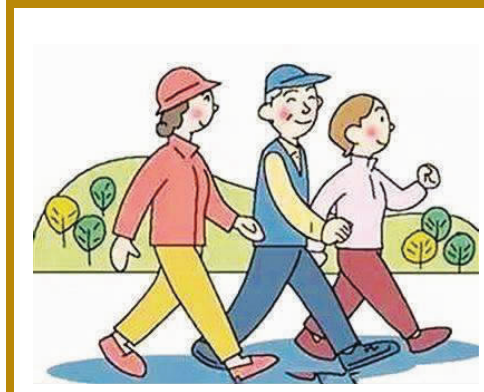
俗话说:“无酒不成席”,聚会聚餐多了,自然酒局就多了。

每到春节前后,因为饮酒过量导致胸闷、心慌、恶心、呕吐等酒精中毒的病人有所增加。据介绍,有些患者在团年宴等饭局上兴致太高,越喝越多,直到身体不适甚至不省人事之后被送到医院。按照以往的情况来说,消化系统疾病发作是春节期间比较常见的,但酒精中毒也是需要关注的重点。

专家:饮酒过量的病例,平时很少见,每到春节前

后会增多。如遇到亲友醉酒,无论醉酒轻重,都应注意休息,宜选择侧卧,以防痰液或呕吐物阻塞气管引起窒息。最好能有人陪护并密切观察,一旦发现醉酒者有口唇发乌、呼吸变快或呼吸困难等症状,应及时送医。过量地饮酒会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤,可引发胃炎、胃溃疡、肠炎等疾病,严重的还可能致低血糖甚至休克,有些肝脏病人饮酒甚至会有生命危险。

Part 4 适当运动 保证睡眠充足



面对放假过节,疫情常态防控状态下,加之天气还有些轻寒,春节期间很多人便会开启“吃了睡,睡了吃”的模式,宅在家里不运动,有的市民喜欢熬夜追剧、看娱乐节目等,或者通宵打牌、打游戏等,经常出现假期反而比平时更加累,甚至精神萎靡、疲乏无力、心悸、失眠多梦等身体不舒服的状况。这样不仅不利于身体健康,同样也会对人体免疫系统造成伤害。

专家:尽量将假期期间的睡眠同平时保持一致,在熬夜不可避免的时候,尽量保证正常的睡眠时间。每天进行规律性体育锻炼入睡更快,睡眠更深沉,起

到有效的助眠作用。

运动过少会导致消化不良,毒素堆积,进而使人长痘生斑。春节期间大家可选择低强度的户外运动,运动后以身体微微出汗,不感到过度劳累,比如散步、快走之类的。锻炼应该循序渐进,先热身,再运动。冬季不合适运动后大汗淋漓的项目。在室内锻炼的项目也很多,比如健身操、瑜伽等,可以坚持每天进行,最重要的是保护自己的运动安全。运动过量导致的酸痛是过量的剧烈运动而引起的肌肉疼痛,休息几天就可以得到缓解,期间要进行适当的休息。

(本报综合)