

编者按

挂灯笼,贴春联;放鞭炮,真逍遥;过大年,饭菜丰;人团圆,乐呵呵……丰盛的年夜饭摆满一桌,阖家团聚,围坐桌旁,共吃团圆饭,心头的充实感真是难以言喻。那么,我们的年夜饭该怎么吃呢,一起来听一听专家的意见吧!

贺岁年夜饭 到底怎么吃

疾控专家 要过三道关

□高世博 卢祎舟

为了使广大群众过一个祥和快乐的新年,郑州市疾病预防控制中心理化检验科科长葛少林提醒,过节不要忘饮食健康,过年饮食要过三道关。

第一关 饮食要有度,忌暴饮暴食

春节总是最热闹的时候,你夹一筷,我添一勺,再加上菜肴丰盛、味道香美,想要控制到八成饱很难。接连吃上几餐,难免会让肠胃超负荷运转,造成肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等,严重者会诱发急性胃肠炎、胃出血。如果出现腹痛,尤其是上腹与左上腹剧烈疼痛,并扩散到背部与胸部,在数小时后达到顶峰,就要当心是不是急性胰腺炎了。

第二关 饮食要防病,忌胆固醇超标

过年期间,煎炸食品的“出境率”非常高,菜肴烹调时放的油也比平日多。北方人喜欢将煎炸面食作为节日零食,南方人也常做炸年糕、炸鱼、炸丸子之类的食品。此外,肉类煲成的汤也总是浮着一层油。如此一来,饮食中的脂肪、热量极易超标,会造成高胆固醇,诱发心血管疾病。对抗高胆固醇最简单有效的办法,就是合理膳食、营养搭配。一方面不要贪吃高胆固醇食物,如蟹黄、蛋黄、动物肝脏等;另一方面要补充富含植物甾醇的食物。植物甾醇是植物中的一种天然活性成分,被美国食品药品监督管理局认定为“降低人体对胆固醇的吸收,降低血脂、预防动脉硬化”的天然保健食品新原料。相对谷类、豆类、蔬菜和水果,植物油中的植物甾醇含量较高,玉米油是其中的佼佼者。有数据显示,每 0.1 千克玉米油的植物甾醇含量,相当于 5.9 千克香蕉、13.6 千克番茄、7.9 千克苹果中的含量。因此,采用玉米油烹饪食物,是补充植物甾醇的有效途径。

第三关 饮食要平衡,忌荤素失调

春节饮食以荤菜为主,尤其是畜肉类,谷类和蔬菜类偏少。特别是在一些北方地区,按照传统,蔬菜几乎难登年夜饭的席面。这造成的结果就是膳食纤维摄入严重不足,脂肪、蛋白质严重超标。肉吃多了,再加上运动少了,很多人会感到皮肤干燥、大便干结,出现便秘,甚至痔疮。这还会让肝胆超负荷运转,胆囊炎、肝炎病情也易加重。因此,春节各餐的荤素搭配应控制为 1:2~1:3,多吃豆类、海产品,用酸奶、水果代替瓜子等零食,以清热通畅、润喉去燥。

好口福 又添好色彩

□陈可可

火锅沸煮,热气腾腾,温馨撩人,喻示红红火火;“鱼”和“余”谐音,象征吉庆有余,也喻示年年有余;萝卜俗称菜头,祝愿有好彩头;龙虾、爆鱼等煎炸食物,预祝家运兴旺如烈火烹油。另外,甜食是祝福往后的日子甜甜蜜蜜。



北方人 最爱吃饺子

□臧子轩

北方人过年最爱吃饺子,是取新旧交替“更岁交子”的意思。另外,白面饺子的形状像元宝,一盘盘饺子象征着“新年大发财,元宝滚进来”之意。有的人在包饺子时,还把几枚沸水消毒后的硬币包进去,据说是“谁吃着了,谁就能多挣钱”。



肝病患者 要节制

□河南省中医院 戴秀娟

春节是传统节日,很多人都做好了聚会娱乐的准备,但不是人人都“有资本”一醉方休。肝病患者如果也乐此不疲,往往会使肝脏负担加重,由此刺激肝病复发。**保肝药物莫滥用** 春节将至,肝炎患者应更加注意休息,以合理饮食和正确用药为原则。当前,不少肝病患者往往过分依赖保肝药物,这样是有害无益的。因为肝脏好比人体内的一个巨大化工厂,是人体中最大的代谢器官,多种药物都必须在肝脏内分解、转化、解毒。滥用保肝药就必定增加已经有病的肝脏的负担,另外不能排除某些药物中存在有毒成分。**饮食调理有讲究** 肝病患者要多吃含有丰富的葡萄糖、果糖和维生素的新鲜蔬菜和水果,不宜吃巧克力、水果糖及各种甜食;不宜多吃松花蛋、方便面、香肠、罐头食品、熏烤煎制品及臭豆腐等。**试试两款食疗方** 肝病患者不妨试一试几款食疗药膳:山楂饮(生山楂 30 克,每天煎汤代茶饮),具有活血、消食、化积、祛脂的功效,适用于脂肪肝;芹菜大枣汤(芹菜连根 30 克,大枣 10 枚,煎汤代茶饮),具有健脾、利湿、祛脂的功效,适用于脂肪肝。



肾病患者 要“三低”

□本报记者 卜俊成

76 岁的张老先生患有肾病综合征,并且肾功能已经出现了衰竭。平时,他喜欢吃元宵。去年春节,他在一天之内持续吃了一斤左右的元宵,结果当天晚上,他就因为严重的恶心、呕吐、浑身乏力等症状被送到了医院。**“每年春节期间,因为吃喝不节制导致病情加重的肾病患者住院量,比平时要多。”**河南省中医药研究院附属医院内科副主任医师唐桂军说。唐桂军说,在春节期间,肾病患者饮食要“三低”,也就是低盐、低脂、低蛋白质,控制高钾食物的摄入。因为吃过多咸食,很容易导致患者出现水肿症状。当患者有肾功能衰竭情况发生时,食入大量的肉类等高蛋白质的食物,会加速患者肾小球硬化等。一般来讲,患有慢性肾病如肾病综合征的患者,多伴有高血压、高血脂症,这时候如果吃过多的动物内脏、肥肉等高脂肪的食物,会造成动脉硬化和肾小球硬化等。另外,肾病患者如果吃过多的核桃、瓜子、花生、橘子、香蕉等高钾食物,容易诱发高钾血症。**“除了饮食要‘三低’外,肾病患者还要按时服药、规律休息、适当运动,尽量生活在安静的环境中。”**据唐桂军介绍,需要做透析的中老年肾病患者还有注意预防营养不良、贫血、心力衰竭和隐性感染等因透析而带来的新问题。对于年轻的肾病患者,尤其是儿童肾病患者,过节期间要注意按时服药,注意病情变化。

菜谱推荐

□汤庆娅

清蒸香菇冬笋夹鲷鱼
用料:鲜鲷鱼 1 条(约 400 克),鲜香菇 30 克,熟冬笋 80 克,料酒、生抽和少量橄榄油,葱、姜、精盐、胡椒粉适量。
做法:将鲷鱼清洗干净后置于碗中,背上横着划几刀,用料酒、生抽、胡椒粉、适量细盐调成的汁抹鱼身。将一片火腿和一片冬笋叠在一起,分别夹在鱼背的花刀处,腌渍 5~10 分钟。鱼放入蒸锅,盖上锅盖旺火蒸 10 分钟左右,撒上葱、姜丝,再蒸两分钟。将蒸好的鱼取出,淋上约 half 汤匙(约 3 毫升)橄榄油或其他烹饪油即可。
上蒸五福
用料:山药、南瓜、紫薯、红枣、小土豆。
做法:上述食物蒸之前不需要去皮,只需将其洗净,上锅蒸熟即可。将南瓜、紫薯、山药这些食物蒸前切段,这样不仅省火,吃的时候也省事。蒸熟的食物可以根据自己的喜好蘸调料吃,如白糖、大酱。

各国风俗

□惠令如

印度:饿肚子 印度人在新年这天禁食,从凌晨直到午夜止。
匈牙利:忌食飞禽 匈牙利人认为吃鸡、鸭、鸽等飞禽,来年的好运便会飞走。
保加利亚:打喷嚏 保加利亚人认为,除夕第一个打喷嚏的人会给全家带来一年的幸福。
法国:喝光存酒 法国人认为,除夕家中如有剩酒,来年会交厄运。
波兰:吃青菜 波兰人认为,除夕吃了青菜会事事顺心如意。
巴拉圭:不食烟火 南美洲的巴拉圭人将年终最后 5 天定为“冷食日”。这 5 天,上自国家元首,下至庶民百姓,都不动烟火,只吃冷食。
马达加斯加:忌吃肉 在马达加斯加,新年前 7 天时间内不准吃肉,要到除夕晚餐,方可吃一些禽类。
越南:禁止喝汤 越南北方地区的一些少数民族认为,新年喝了汤,来年种下的庄稼就会受涝。



防控疾病
健康百姓

杨晓华
2012.1.19

值此新春佳节到来之际,洛阳市疾病预防控制中心主任杨晓华、党委书记马伟携全体干部、职工向关心、支持洛阳疾病预防控制中心工作的各级领导和社会各界人士表示衷心的感谢!祝大家——

新年快乐 心想事成
吉祥如意 健康一生

创先争优
健康福民

马伟
2012.1.19