



# 每逢佳节胖三斤 搞不好还吃出病

## 营养师教你怎么吃 既健康又安全

□记者 童程红 通讯员 郑柯

春节将至,大餐美食也接踵而来。伴随着舌尖上的美味,可能是腰间的赘肉,甚至可能是捂着肚子看消化科的窘迫。在我市,春节期间也发生过饮食不当致病甚至致死的病例。逢年过节,如何吃得健康又安全?记者就此采访了市二院营养科主任、副主任营养师徐斌斌和宁波市李惠利医院消化内科主任、主任医师黄诗良。



CFP供图

### 节日饮食要荤素搭配平衡

徐斌斌指出,节日饮食首先就要做到荤素搭配平衡。

节假日菜肴比平时更加丰富,油水多,素菜少,不少市民几乎顿顿都是鱼肉荤腥。徐斌斌指出,荤菜虽然是人体优质蛋白质的较好来源,但高频率大量食用,很容易造成脂肪、蛋白质摄入过多,使人感觉疲劳倦怠,胃肠胀气。高脂、高胆固醇食物,还可以给原来就有肥胖、糖尿病或心脑血管疾病的人带来不利影响,诱发或加重这些慢性病。

所以,节日饮食除了适当摄入瘦肉、鱼肉、蛋类、乳类、豆类及其制品等优质蛋白质外,还应补充新鲜果蔬,粗粮等膳食纤维含量高的食品,如青菜、芹菜、萝卜、西兰花、菌菇、海带、红薯、土豆、玉米等,做到膳食平衡,起到解油腻、清热、解毒、促进胃肠蠕动的作用。

此外,节日餐桌上最好增加红枣、莲子、核桃、芝麻、山药、木耳等食物,这些都是冬季御寒进补的良好选择。

### 将一部分胃口预留给主食

黄诗良表示,节日饮食,要注意不可不吃主食,也不可暴饮暴食。

很多人都有个不好的聚餐习惯,多吃菜,少吃甚至不吃主食。其实,主食是碳水化合物的主要来源,有保肝解毒的功能,也能为人体提供能量和丰富的B族维生素、矿物质及膳食纤维,光吃菜不吃饭,看似解了口腹之欲,其实很伤身。徐斌斌建议,节日饮食,应该和平时吃饭一样,将一部分胃口预留给主食,并适量选择粗粮。

暴饮暴食则是节日饮食的一大弊病。贪食会引起胃部急剧扩张,食物堆积在胃肠内得不到消化,甚至诱发急性胰腺炎,患有胃溃疡的人还可能发生溃疡穿孔。“重症胰腺炎死亡率是20%至30%。吃太多还会引起胃炎等其他消化道疾病急性发作。”黄诗良说,所以,节日期间,面对美食,人们要更加克制,每餐保持七八分饱,避免“一顿吃伤,十顿喝汤”。

### 食物要煮透,少碰鲜汤浓汁

此外,节日饮食要确保食物要煮透,鲜汤浓汁要少碰。

冬日聚餐,火锅、烧烤是最受欢迎的了,但这可能导致两类饮食问题。一是,为追求口感,将食材煮(烤)到半生不熟的状态,殊不知这种情况下,寄生虫最为活跃,食用后被感染的概率很高。“以肉类为例,至少烹饪至摄氏100度以上,才能杀死寄生虫或病菌。所以,在食物的烹饪上既要熟又要透。”徐斌斌说。

火锅浓汤不能多喝,因为火锅配料多为海鲜和肉类,脂肪和嘌呤含量丰富,对三高及痛风患者极为不利。

春节期间饭桌上少不了推杯换盏,但小酌怡

情,豪饮不可取。

饮酒时还要注意以下几点:空腹不喝酒,饮酒前喝杯牛奶或补充易消化的淀粉类食物,如面包、馒头等,起到中和胃酸的作用;餐中多吃些菜肴补充B族维生素和蛋氨酸,可以保护肝脏;不混酒,各种酒精成分不同,互相混杂会引起变化,不兑饮料,混合饮料会加快身体吸收酒精的速度;不喝快酒,喝白酒要多喝开水,喝啤酒要勤上厕所,喝烈酒最好加点冰块;酒后不泡澡,热水澡可加快血液循环,容易引起低血压、低血糖;酒后吃点水果如苹果、梨等,以中和酒精,但忌用浓茶醒酒;患有慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化、糖尿病、痛风等疾病的人群不要饮酒。

## 天气多变,应酬增多 最近心血管疾病多发

本报讯(记者 王元卓 通讯员 谢美君)岁末年终,天气寒冷,再加上工作、生活的压力,心梗病人增多。还有年终的应酬,让不少人落入酒精的伤害中。记者昨日采访了市内各大医院,心内科以及医院ICU相关专家提醒市民注意劳逸结合,预防心梗等相关心脑血管疾病,避免暴饮暴食,远离酒精。

26日下午5点左右,46岁邵先生在下班途中突然觉得上腹部堵闷不适,隐隐作痛,还伴有恶心的感觉。当时正好路过鄞州二院,就打算顺便挂个内科号看看。谁料刚挂完号,还没走几步,瞬间胸痛加剧,站立不稳,整个人瘫倒在医院走廊上。

该院肾内科主任包菴蓓、放射科副主任顾钱峰、心内科主任王景斌等人见状,立即上前,发现患者面色铁灰、神志不清,脉搏消失、心跳骤停,便第一时间采取了心肺复苏措施,并及时通知急诊科组织力量抢救。最后经过医生合力抢救,邵先生捡回了一条命。

同一天,47岁的李师傅,因晚上喝了过量的

“二锅头”,清晨6点半竟然发生了脑出血。后被送入鄞州人民医院抢救,历经该院医务人员两天两夜的抢救,才脱离生命危险。

鄞州二院心内科主任王景斌主任提醒大家注意,到了年终,应酬劳累之余不要忘记保护心脏。天气寒冷、工作压力、饭局不断、生活不规律、过度劳累……当这些心肌梗死的诱因纷至沓来时,年底无疑成为考量职场人健康问题的一道坎。

记者从鄞州二院急诊科了解到,最近频繁抢救心梗的病人,比降温前大幅增加。从年龄层来看,除了以往常见的老年人外,抢救的病人中也有不少和邵先生年龄相仿的中年人,该院心内科近期收治的急性心梗病人中,甚至还有28岁的姑娘。

在王景斌主任看来,通常因心脏病猝死的人往往本身都有一些基础性的心血管疾病,平时工作节奏快,往往容易忽视一些疾病的先兆,例如胸闷、胸痛等,误以为是工作累了或者没有休息好,待休息后症状缓解便不管不顾,一旦发病就十分凶险。

## 市场监管部门查年夜饭 自制饮料存在问题

□记者 周科娜 通讯员 曹小琴

春节临近,提供年夜饭的餐饮店安全状况如何?昨天下午,宁波市市场监管局对江北、海曙区域提供年夜饭的餐饮店进行了一次突击检查。检查情况总体良好,个别餐饮店未对自制的饮料、糕点、调味品的配料及用量进行公示,被执法人员责令改正。

### 餐饮店的自制饮料都未见明示

昨天下午,在江北区“怡乡春竹”酒店的后厨,厨房环境整洁、地面干燥,放置在冷藏柜内的食品原材料均盛放在塑料盒内并加盖保存。检查人员抽取了火锅底料、青菜、香菇等进行农残、塑壳快检,均未发现问题。该餐饮店向顾客提供鲜榨果汁和调味酱料,但在餐饮店的收银台等醒目位置,未见这些食品的成分公示。

在来福士的“外婆家”,同样也发现了该餐饮店的自制糕点、饮料成分未进行公示的情况。在后厨,执法人员还对煎炸油进行了酸价和过氧化值定性快检,发现煎炸油的过氧化物偏高。为此,执法人员对该煎炸油进行了监督抽检,并送至检测机构实验室进行定量检测。

宁波市市场监管局餐饮处相关负责人告诉记者,市场监管部门要求餐饮单位自制饮料、调味品、火锅底料和糕点等“四自食品”成分进行“菜单式”公示,要求在店堂醒目位置或菜单上予以公示,公示内容包括品名、净含量、配料及用量等,供消费者查询。

通过这样的“菜单”,消费者可以了解到餐饮单位自制食品的成分构成,从而自主选择消费。而消费者有了选择权后,可以“倒逼”自制食品经营单位,让他们选择更纯正更健康的原料和更科学合理的配方。

### 餐饮消费看“脸谱”比较靠谱

本次检查,市场监管局还邀请了食品安全社会监督员和餐饮业与烹饪协会的相关人员参与检查。

记者了解到,节前餐饮安全检查主要针对群众关注度较高的食品原材料质量、食品添加剂、食用油使用情况和有无制售有毒有害食品,以及节日热销食品、火锅、年夜饭食品原料及添加剂和日常检查中发现的问题食品。

从火锅、年夜饭检查情况来看,总体较好,未发现非法添加、违规使用食品添加剂等违法行为,快检未检测出食材含有有毒有害非法添加物质,但也存在个别餐饮单位未及时清理过期食品,部分餐饮具清洁度不理想、索证索票和健康证管理不到位等问题。针对过期食品执法人员当场进行了查扣并将跟进调查处理,对于其他违规问题当场责令餐饮单位限期改正。同时,现场监督抽检的肉类、鱼类、豆制品、蔬菜、食用油等近40份原料及半成品,已送至实验室进行检测,届时执法人员将根据检测结果进行下一步处理。

年关将近,市场监管部门提醒市民,餐饮消费前应查看店家是否取得并且出示餐饮服务许可证和营业执照,不要去无证照的单位消费;其次,看脸谱(餐饮食品安全量化等级)消费,尽量选择A级(大笑)或者B级(微笑)单位;此外,还应保存好发票凭证,以备消费维权。如发现食品安全问题或者遇到消费纠纷,可拨打12331进行举报投诉。