



每逢过节胖三斤？ 营养师教您春节怎么吃才健康

饮酒除了控制量外，还要掌握几条原则

每逢过节胖三斤？春节长假到来，少不了吃吃喝喝。但是这种节假日高频聚餐、饮食不规律的状况，容易造成胃肠消化不良，让本该在假期好好休养的身体反而吃了苦头。到底春节假期应该怎么吃才健康，来听听营养师怎么说。

年夜饭的冷盘中，应该多一些素菜 主菜最好是素菜、荤素搭配的菜和荤菜各占1/3

春节假期里最重要的一顿饭就是年夜饭了，年夜饭的菜品该如何准备？

宁波市第二医院营养科科长徐斌斌介绍，过年的饮食往往容易营养过剩，建议年夜饭的冷盘中，多一些素菜和粗粮，比如青瓜、金针菇、山药、土豆泥等。素菜可以平衡年夜饭的营养，粗粮主食一方面更健康，一方面假如年夜饭喝酒的话，可以先在胃部打底，缓解空腹喝酒的不适感。先吃了这些素食和粗粮，年夜饭上的其他荤菜也可以适当少吃一点。

节假日菜肴丰富，油水多，素菜少，顿顿离不开鱼肉荤腥。荤菜营养丰富，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、蛋白质过多，使人感觉疲劳倦怠，胃肠胀气，甚至因为高脂、高胆固醇食物而给原来就有肥胖、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。

年夜饭的搭配怎样才能合理？“最好素菜、荤素搭配的菜和荤菜各占1/3。”徐斌斌建议，每样菜不要做太多，以免剩到下一餐吃，因为反复加热的菜品容易亚硝酸盐超标，不利于健康。烹饪方法要避免煎、炸等方式，多一些清蒸和水煮，比如清蒸鱼、盐水虾就比红烧鱼、油爆虾要更健康。

年夜饭的菜肴不要太早准备，最好现做现吃，刀具做到生熟分开。

主食不可遗漏，光吃菜是不可取的 面对美食，进食更须节制，尽量保持七八分饱

春节聚餐的时候，很多人习惯多吃菜，少吃甚至不吃主食。其实主食是碳水化合物的主要来源，有保肝解毒功能，也为人体提供能量和丰富的B族维生素、矿物质及膳食纤维。因此在品尝美味的同时，光吃菜不吃飯是不可取的，应该将一部分胃口预留给主食。

主食的选择除了米饭和面条，徐斌斌还推荐粗粮类，如玉米、芋艿、番薯、土豆等。粗粮能保证膳食平衡，起到解油腻，清热、解毒、促进胃肠蠕动等作用。饭后还要少吃甜点、零食和坚果，坚果类热量高，吃过以后其他高脂高蛋白的荤菜要少吃。此外，餐桌上可以适当增加一些

红枣、莲子、核桃、芝麻、山药、木耳等食物，这些也是冬季御寒进补的良好选择。

春节假期菜肴丰富，很容易暴饮暴食。但突然吃进大量的食物，会引起胃部急剧扩张，食物存积在胃肠内得不到消化。小到消化不良拉肚子，腹胀暖气“反酸水”，大到引起急性胃扩张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。因此，面对美食，进食更须节制，尽量保持七八分饱。要做到宁可少吃一口，也不让胃肠难受。此外，为了避免这个假日不会生赘肉，千万不要忘了迈开你的腿！

食物要煮透，不宜贪食火锅浓汤 饮酒除了控制量外，还要掌握几条原则

春节聚餐少不了劝酒喝酒。徐斌斌再三强调，不会喝酒的就不要开始，会喝酒的不要因为过节就放量。过量酒容易伤身，此外一些口腔粘膜、肝脏等部位的肿瘤都被证实和饮酒有关系。

徐斌斌建议，饮酒除了控制量外，还要掌握以下几条原则：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，起到中和胃酸作用；餐中也要多吃些菜肴补充B族维生素和蛋氨酸，可以保护肝脏。

有些酒量不好的人喜欢用饮料兑酒喝，或者混酒喝。徐斌斌表示，各种酒精成分不同，互相混杂会引起变化，同时酒里面混合饮料，会加快身体

吸收酒精的速度，都不可取。此外，喝酒的时候放慢速度不易醉，喝白酒时可适当多喝开水，喝啤酒要勤上厕所。酒后不要泡澡，因为热水澡可加快血液循环，容易引起低血压、低血糖。可在酒后吃点水果如苹果、梨等，以中和酒精。

春节聚餐，年轻人喜欢火锅和烧烤。要注意，食物在加工过程中一定要煮透。以肉类为例，至少烹饪至100℃以上，才能杀死寄生虫或病菌。还不宜贪食火锅浓汤，因为火锅配料多为海鲜和肉类，熬煮的浓汤虽然色泽醇厚、味道鲜美，但含有较高的脂肪和嘌呤，特别是对三高及痛风患者极为不利。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

玩转“神奇相框” 定格浓浓年味 “宁波乡村旅游” 为您定制年味照片

本报讯(记者 谢舒奕)您在哪里过大年？除夕当日，宁波晚报旗下唯一旅游微信公众号——宁波乡村旅游将推出一个“神奇相框”，只要扫一扫二维码，把电子照片放进去就能定格年味喽！

要问能在相框里晒些什么？还真的没啥限制。但凡是您在今年春节期间拍摄的、自己满意的照片就行。内容可以是萌娃、萌宠的萌表情特写，也可以是闺蜜聚会、兄弟切磋牌技时抓拍的精彩瞬间，还可以是围桌大啖年夜饭的场面、福气满满的全家合影等等，总之“年味至上”！

值得关注的是，春节期间(2月15日—21日)，欢迎您将生成后的照片发至我们的微信后台，我们将选取一部分优秀照片进行微信推送。与此同时选取100张照片进行冲印，节后快递包邮寄到您的手中！一人可以冲印多张哦！

另外，参加这个活动的朋友，还将有机会获赠宁波城区影院的观影券(每人两张)。

关注“宁波乡村旅游”微信公众号，耐心等待我们在除夕发出的一条关于“神奇相框”的微信吧，更详细的活动说明就在里面。



“宁波乡村旅游”
微信公众号

我市主要菜篮子商品供应充足 市商务委提醒： 市民不必过多“囤货”

本报讯(记者 史妮超 谢昭艳 通讯员 鲍伟伟 姚珏)近日不少市民前往超市、菜场储备菜篮子年货。记者从市商务委了解到，春节期间我市主要菜篮子商品货源充足，肉禽蛋、水产等菜篮子商品都储备到位，市商务委提醒市民不必过多“囤货”。

为保证春节期间菜篮子供应，市商务委近期推出了一系列保障措施。

如引导批发市场和经营大户加强“菜篮子”商品跨区域产销合作，加大外埠货源采购调运力度；在城区“菜篮子”平价供应点和储备企业年货展设摊，增加储备商品投放点；加大市场监管力度和密度，密切关注市场运行动态；同时督促三江、爱默隆等大型“菜篮子”流通企业加强与“菜篮子”基地、农业合作社的对接合作，并在节日期间积极开展促销活动。

2月1日开始，市商务委均衡组织投放8000吨蔬菜、进口肉、出口禽等政府储备商品，各相关企业将按照储备投放要求，做好“菜篮子”储备商品投放工作。

