

2012年公卫执业助理医师考试辅导：春节饮食的合理搭配

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656458.htm

春节期间注意合理饮食才能有益于健康！春节是中国传统节日，节日里走亲访友，亲朋聚会是少不了的，盛宴自然是难免的，节日期间注意合理饮食才能有益于健康，如何做呢？

1、饮食要讲究，搭配需均衡

春节里人们总喜欢做上一桌子的菜肴来增添节日的喜庆，犒劳一年的辛劳，祈求来年的衣食丰足。但在品尝美味一饱口福的同时，一定要注意饮食的均衡搭配，以保证营养健康。千万不要放纵自己，“敞开肚皮”大吃鱼肉，而不吃米、面、豆类、薯类等粮食类食物。要知道，如果谷物、淀粉类食物的摄入量不足，而肉食吃得太多的话，就会增加胆固醇与热量的摄入，很容易引起肥胖及并发症。也千万不要将点心如年糕、煎角、油条等当成了主食，这类食物脂肪、热量等含量较高，多吃对健康无益，还会导致体重增加。也不要单单只吃蔬菜或水果，因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等，其糖类含量并不高，不能满足一天所需的热量。均衡的饮食强调要有各种营养元素的搭配，动植物蛋白、蔬菜类、菌藻类的合理比例为1 1 1，这样既保证了食物的多样化，又能满足口味的需求。还需要多吃有助于消化的食物，如萝卜、乌梅、木瓜等都有助于促进消化，防止积食，分解油脂以及促进肠道蠕动缓解便秘等。

健康小贴士：除了食物要搭配均衡，食物的做法也应该多样化。煎炸食物，油腻多脂容易使体重上升，可搭配新鲜沙拉，因为生吃蔬果保证了最大的营养含量。做菜的时候也尽量减少油、盐

、糖的用量。2、多补充水果蔬菜 新鲜蔬菜是碱性食物，含有丰富的纤维素，还能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要，并能促进胃肠蠕动，使动物蛋白在体内代谢所产生的一些有毒物质尽快排出。帮助你消除节日过度的肉类摄入所带来的胃胀腹满等症状，因为蔬菜中的纤维素可解油腻、维持胃肠正常蠕动、预防便秘。同时也要注意水果的食用噢，水果的好处多多，对调节肠胃也有好处，就如在上火、便秘的时候不妨多吃些香蕉，因为香蕉具有很好的清热、解毒、润肠功效。那么水果什么时候吃好呢？吃饱饭后再吃水果是不是真的有助于消化呢？很多家庭，甚至是很多宴会都习惯在餐后再送上水果，这其实是一个错误的饮食习惯。因为在吃饱的基础上再吃水果的话，这部分热量几乎全部被储存，从而导致超重或肥胖问题，而且饭后马上吃水果还会影响消化功能。其实最好的吃法是在饭前。饭前吃水果，其养分的吸收率要远高于饭后。先吃水果还可以缩短其在胃中的停留时间，降低其氧化腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。因此，饭前吃水果有利于身体必需营养素的吸收。健康小贴士：饭后喝浓茶也不提倡噢！因为饭后喝茶，会冲淡胃液，影响食物的消化。茶叶中含有大量鞣酸，如果在饭后与胃中没来得及消化的蛋白质结合在一起，会形成不易消化的沉淀物，影响蛋白质的吸收。另外，茶叶还会妨碍铁元素的吸收，长期饭后饮用可能引发缺铁性贫血。3、糖酒果品莫贪食 春节期间，家里都准备有糖果、瓜子、花生等小零食。人们在聊天的时候，会不由自主地多吃了这些小零嘴，殊不知瓜子糖果中的糖分和香料过多，食后容易让人嘴干舌苦、情绪激动，甚至出现莫名其妙的愤怒。另外，春

节期间餐桌上也免不了酒水巡回，难得团聚的亲朋好友小斟小酌助助兴是无可厚非的，但是过度喝酒是没有好处的，还会伤害身体呢！兴奋过度时开怀畅饮容易诱发疾病，对身体损害大。很多人不知道，酒精可直接从胃黏膜吸收进入血液，空腹喝酒不但容易喝醉，而且对食道和胃黏膜的刺激性相当大，可引起黏膜脱落，发生出血；大量饮酒时会产生饱胀感，所以喝完酒后就不想再吃饭了。而过量饮酒更是伤脾伤肝，尤其是患有急慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝的人，更不能饮酒无度。健康小贴士：饮酒助兴以喝葡萄酒为佳，黄酒也是不错的选择。葡萄酒中包括糖类、矿物质、维生素、氨基酸等营养成分和醇类、酯类、酸类、醛类、酮类、萜烯类、酚类等化合物，具有开胃健脾、抗衰老等作用。黄酒含有糖分、糊精、高级醇(酒类的风味物质，能使酒体丰满和香气协调)、甘油、有机酸、维生素等，营养丰富。黄酒加热后，酒中极微量的甲醇、醛、醚等有机化合物便可挥发掉，并使脂类芳香物蒸腾，这样酒就更加甘爽醇厚、芳香浓郁。饮用热黄酒对身体也大有好处，不但能促进血液循环，加快新陈代谢，还有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用。小编推荐：

#0000ff>2012年公卫助理医师：冬天易上火食疗来帮忙
#0000ff>2012年公卫助理医师：专家提示喝酸奶应注意六误区
#0000ff>2012年公卫助理医师：心脑血管病患者秋冬如何进补
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com