

2012年公卫执业助理医师考试辅导：新年要饮食有度 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_656459.htm

新年要饮食有度：多吃蔬菜少吃肉、吃零食要有度、不要忽略水果、患病者莫忘忌口！新年到了到了，按照习俗，人们除了跟家人团聚，走亲访友，互相拜年，这其中必然少不了大吃大喝。但百考试题小编提醒大家，为了健康，饮食一定要有度！多吃蔬菜少吃肉 现在家庭餐桌上菜肴越来越丰盛，到了春节更是顿顿离不开鱼肉荤腥。虽说吃了很多有营养的肉类，但还有人常常感到疲劳倦怠、胃肠胀气。多吃些蔬菜，便可以解除这些身体不适。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，且能中和体内多余的酸性物质，维持人体的正常新陈代谢。另外，蔬菜中的纤维素可解油腻、促进胃肠蠕动、预防便秘。吃零食要有度 过年了，家里都会准备各种各样的糖果、瓜子、花生等小食品。一边看电视、打牌、聊天，一边吃着瓜子糖果等零食，是非常开心快乐的事情，但这往往会让你吃掉比平时多出好几倍甚至十几倍的瓜子糖果，这时你就该警惕自己的健康了。专家提醒，瓜子、糖果中的糖分和香料，尽管可以让食物更加可口，但过多食用，就容易使人感到嘴干、舌苦、情绪激动，甚至出现莫名其妙的愤怒。因此，对零食要有所控制。不要忽略水果 春节里，享受美味时请不要忽略身边的水果，它能够调节和改善人体的代谢机能，增进身体健康。如苹果富含多种维生素及矿物质，具有生津止渴、补脑助血、安眠养神，治疗慢性腹泻，帮助减肥等功效。梨子富含糖分、维生素、矿物质及果胶等，性寒凉，具有降压化痰

、润燥和津的功效，咳嗽、痰多的老年人更应多吃。山楂含有丰富的维生素C、维生素B、尼克酸、铁等成分，对食欲不振、消化不良有很好的帮助。春节饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，此时不妨多吃些香蕉，因香蕉能清热、解毒、润肠。患病者莫忘忌口 有些疾病，即使不在服药期，也要讲究“忌口”。如肝炎患者要戒酒；肾炎水肿患者要少吃盐；糖尿病患者要限主食，并禁忌含糖高的食物；高血压患者忌酗酒、少食盐、少食辛辣肥腻食物；患有过敏性疾病以及哮喘者，则鱼、虾等海鲜食物应禁忌；便秘者忌食辛辣肥腻食物；胆结石、胆囊炎患者，忌多食动物脂肪和内脏；失眠患者，下午、晚间忌饮浓茶及咖啡，辛辣上火食物亦应少吃。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