

馬年吉祥

春节期间，家家户户的餐桌被丰盛的年菜占领——油亮的烧肉、金黄的炸春卷、热气腾腾的饺子，还有怎么也嗑不完的瓜子糖果。在团圆喜庆的氛围里，“吃”成了头等大事，却也成了不少人的甜蜜负担：体重秤上的数字悄悄爬升，肠胃开始闹情绪，慢病指标也亮起红灯。难道美味与健康真的无法两全？别担心，宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵结合多年临床经验，用几个真实案例，为大家送上一份春节健康饮食指南，帮助不同人群在欢聚时刻也能吃出安心。

营养专家支招春节饮食 让年味与健康兼得

记者 王敏

普通人 守住“总量平衡”的底线

对于大多数身体健康的朋友来说，春节饮食最大的陷阱不是某一道菜，而是不知不觉中摄入的总热量超标。“每年春节后，都会有患者捂着胃来门诊，说一个年过得‘太实在’，从除夕到初六顿顿大鱼大肉，朋友聚餐场场不落，每次都是‘扶墙进、扶墙出’。结果初七一上班，胃胀反酸，体重涨了近五斤。”夏羽茵说，这就是典型的节日饮食失控。

对于这类人群，医生支了一招——“餐前三问”和“进食顺序法”。餐前三问：动筷子前先问问自己，是真饿了，还是只是渴了或者嘴馋？如果只是渴，先喝一杯温水；如果真饿，也别空腹赴宴，可以提前垫几颗坚果或一小杯酸奶，避免因过度饥饿而暴饮暴食。进食顺序法更简单：先吃蔬菜，再吃优质蛋白（如鱼、虾、去皮鸡肉），最后吃主食。蔬菜里的膳食纤维能快速填充胃容量，让人自然少吃高热量食物。主食尽量选杂粮饭或蒸红薯，把红糖发糕、油炸春卷这类“升级版主食”当作尝鲜即可。

慢性病患者 稳住指标做到心中有数

有高血压、糖尿病、高血脂等慢病的朋友，春节餐桌更像一场“考试”，稍不注意就可能影响节后指标。银川市民陆阿姨患糖尿病多年，平时血糖控制得很好。去年儿子带新媳妇回家过年，老人家一高兴就忘了忌口——饺子蘸白糖，还喝了两碗骨头汤。结果当晚血糖飙升，大年初一进了医院，全家人都吓坏了。

对此，夏羽茵为慢病患者总结了几个关键词。一是“总量控制”：糖尿病患者可以提前和家人沟通，每种菜尝一两口即可，多吃凉拌菜、清蒸菜，水果放在两餐之间吃，比如一小份柚子或草莓。二是“隐形盐”：高血压患者要警惕腊肉、香肠、酱鸭等腌制食品，以及各种调味酱料。她建议在餐桌上备一碗清水，吃菜前涮一涮，能有效减少盐分摄入。三是“少喝汤”：“很多人觉得营养都在汤里，其实长时间炖煮的浓肉汤里溶解了大量脂肪和嘌呤，喝一碗血脂尿酸都可能波动。”想喝汤就选清淡的蔬菜汤或菌菇汤。最重要的是，慢病患者节日期间不能擅自停药。



制图：黄芳（AI辅助生成）

消化系统敏感者 给肠胃减负，重在清淡

春节期间，消化内科总是最忙碌的科室之一。在在水一方社区居住的马建军，平时应酬多，肠胃一直不太好，有点慢性胃炎。前年春节，他为了招待亲戚，连续几天大鱼大肉，还陪着喝了不少酒。结果初三晚上突然剧烈腹痛呕吐，送到医院确诊为急性胰腺炎，在ICU住了十几天。“对于肠胃脆弱的人，高脂饮食加过量饮酒，就像往干柴上扔火把，极易引发严重后果。”夏羽茵为这类人群开了一张“清淡处方”。

首先是烹饪方式做减法，尽量选择蒸、煮、炖、凉拌的菜肴，避开油炸、烧烤和辛辣刺激。其次是食物质地要软烂，比如把米饭煮软一点，肉剁成肉末做丸子汤，蔬菜不要炒得太生硬，减少胃肠的机械性消化负担。第三是坚决避开“雷区”——生冷刺身、过硬坚果、过酸菜肴以及所有含酒精饮品。夏羽茵还建议：“家里可以常备一些苏打饼干或烤馒头片，感觉胃反酸时吃一两片，能中和胃酸。”

体重管理者 学会“见缝插针”地动

正在努力管理体重的朋友，往往对春节聚餐既期待又焦虑。二胎宝妈张云霞说，自己平时吃得非常克制，但去年过年回家多吃了几块红烧肉，当晚就睡不着觉，第二天干脆绝食一天，结果头晕眼花低血糖发作。

夏羽茵说：“这就是典型的‘报复性补救’，对身体伤害很大。”她强调，偶尔一两顿丰盛并不会直接导致体重暴涨，真正让人发胖的是连续多日的无节制，以及节后极端的补救方式。

夏羽茵给体重管理者三个字——“不纠结”。心态上不纠结：一顿大餐的多余热量，通过接下来两天清淡饮食和适量运动完全可以代谢掉。吃上不纠结：运用进食顺序法，先吃大量蔬菜，再品尝喜欢的肉类；遇到特别想吃的高热量食物，比如一块炸带鱼，可以只吃一块，享受美味就好。最重要的是“见缝插针”地动起来：“谁说过年必须去健身房？饭后帮着收拾碗筷、洗碗，在家里走动走动，就是消耗热量。去亲戚家拜年，楼层不高就爬楼梯；陪父母看电视时，站起来做几个深蹲，或者举两瓶矿泉水；天气好就带孩子去公园散步半小时。这些零碎运动累计起来，效果非常可观。”

