

虎年新春,家人团聚守岁、吃年夜饭、看春晚……除此之外,不少人还会利用假期和好友相聚,推杯换盏。在放松身心的同时,正常的生活规律也很容易被打破。再加上不科学的饮食起居,很可能导致一些不该有的疾病产生。

那么,我们该怎样吃,才能更科学更健康呢?

对此,专家提醒,春节饮食,一定要注意均衡,切忌暴饮暴食。

过年切忌“大补”为主

新春佳节,免不了亲朋好友间的吃吃喝喝。但大鱼大肉吃得多了,不仅会对健康减分,还会给体重“加分”。

营养专家在这里给大家支了几招:

1.青菜不切整个下锅

将青菜等蔬菜不切断长长的纤维来烹调,可喻为“长年菜”。这样,吃者务必要细嚼才能下咽,自然分泌唾液来帮助消化。同时,纤维多的食物具有蠕动肠功能的作用,对于春节期间的饱食可能引起的消化不良或者便秘有预防作用。

2.餐桌常备芥菜

春节期间,当肉类和糯米(温性)类做成的糕点类吃得太多时,内脏会发热,吸收脂肪,造成脂肪囤积。而芥菜的性质属寒性,吃大量的芥菜可排除内脏的发热。

3.早餐加大素食量

节日期间,加大早餐中的素食量,既象征一年开始清静身心,同时以摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、铁质、纤维素多的蔬菜类,与年终大量偏向鸡鸭鱼肉的饮食取得营养的平衡,又具有调整肠胃的意义,可谓一举数得。

解馋留神旧病复发

春节大鱼大肉加上酒精下肚,不仅得提防体重上升,还得小心消化道溃疡、痛风、急性胰腺炎上身。另有慢性病患者更要慎之又慎。

专家提醒,糖尿病患者应少量多餐,以避免因食用过量及过多种类的食物,而引发胃肠不适或急性胃肠炎。酒、甜食、高脂肪及辛辣食物或咖啡,都易刺激胃酸分泌,有消化性溃疡病者尤应避免大量食用。有



春节健康手册

◎赵燕

胃肠道返流患者,除了上述食物少碰外,也应少吃过冷、过热及油腻食品,至于酒、咖啡、巧克力、大蒜及洋葱,能少吃就少吃,以免引起胸口疼痛、灼热或胃酸返流,否则严重时甚至会引发溃疡、出血。有胆结石的病人应禁食高脂肪食物,以防引发剧烈腹痛。

另外,糖尿病、高血脂症及肥胖症等慢性病患者,应尽量避免油炸食品、甜品、海鲜及高脂肪类食品。慢性肝炎患者一旦暴饮暴食,也可能增加肝脏负担从而加重病情。



节日东西虽好,不要暴饮暴食。

节日主食不容忽视

医学专家表示,过年在品尝美味一饱口福的同时,千万不要忽略了主食的摄入,尤其要做到“三化”,即简单化、定量化和杂粮化。

简单化 主食主要是指粮食,包括米、面、杂粮、豆类、薯类等。节日饮食中,菜肴已经非常丰盛,蛋白质也不会缺乏,此时最需要的是以淀粉为主的米、面食品,而非各种制作精细、营养丰富的点心。

此外,节日期间人们还喜欢吃各种各样的零食,一些人甚至将零食当成了主食,无疑是本末倒置。一般来说,在就餐前 2~3

小时就不要随意吃零食,以免影响正常的食欲。

定量化 主食摄入量不足,而副食特别是荤菜吃得太多,脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多,容易引起肥胖及并发症。因此,应避免无限量地吃菜,将一部分胃口留给主食,健康成人每天

吃的主食至少要在 300 克以上。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食,这也是不科学的。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。

杂粮化 讲营养就要吃粗粮。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中,都含有白米、白面中所缺乏的营养素,并含有较多的膳食纤维,对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。

饮酒讲究适度限量

在中国,无酒不成宴,酒文化也成为节假日一道风景线。但专家提醒:没有好酒量,贺岁少干杯,饮酒切记适度限量。

正常情况下,饮入的酒经过胃肠道吸收后,在肝脏中经乙醇脱氢酶的作用转变为乙醛,而后生成乙酸,最后分解成二氧化碳和水排出体外。在大量饮酒时,体内的乙醛来不及转化为乙酸,会生成大量的超氧自由基,导致人体内氧化和抗氧化平衡的失调。

另一方面,人们在饮酒,尤其是大量饮酒后,常常会产生饱胀感,所以喝完酒后就不想再吃饭了,这是非常有害的。科学研究发现,在喝酒的同时多吃饭,补充足量的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。

此时如果还能够多吃蔬菜和水果,补充维生素 C、维生素 E 等重要的抗氧化剂,可在一定程度上减少酒精对人体的伤害。

此外,喝酒的时间也最好放在晚上。因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性有时间规律,中午时活性降低,晚上活性增加。因此,中午时喝酒乙醇不容易被代谢排掉,此时喝酒比晚上容易醉,对身体的伤害也较大。另外还需要注意的是,早上空腹饮酒极易造成胃黏膜的损害。

健康须知



当心儿童意外伤害

春节喜气洋洋,大家开开心心欢聚一堂欢庆新春佳节,往往在这个时候家长忽视对孩子的看管,以至于发生了一些本可以避免的伤害,使大家的好心情变得不愉快。为了过个平安愉快的新春佳节,请大家务必注意以下几点:

一、烟花爆竹伤。

父母要加强对孩子的看管,不要让他们单独燃放烟花;带孩子观赏烟花爆竹的时候,应该选择安全的地带观看。

二、支气管异物。

春节期间,儿童嬉笑、闹时进食易造成气管、食管异物发生。当孩子呛入异物时,家长一定不要用手试图挖出来,否则孩子因为惊恐会导致更严重的呛入。如是鱼刺、猪骨、瓜子等细小异物则应立即带孩子到医院耳鼻喉科就诊,需用喉镜、食管镜或气管镜

取出。
三、烧烫伤。春节期间,儿童烧烫伤除开水烫伤外,常见的还有火烧伤、化学烧伤等。如是火烧



燃放烟花要小心。

伤可用棉被、毯子、湿布、雪或沙土覆盖在被烧伤儿童身上以压灭火焰。如遇热蒸汽或开水烫伤皮肤时,应就近迅速用干净的水如自来水、河水等浸泡或冷敷创面,

保持半个小时到 1 个小时,以离水后不痛或稍痛为止。不要强行撕脱水泡皮,也不要敷有颜色的药物,应尽量用干净的衣物或医用敷料包扎或覆盖创面,以保护创面免受污染或损伤。应当以最快的速度将患儿送到医院进行抢救。

四、中毒。春节时,

许多家长要带孩子回乡老家,有些农村老家经常存放一些农药或鼠药,这些东西,许多城里孩子根本没有见过,所以,一定要提醒家属放好这些药品,不要让孩子接触。

五、外伤和车祸。

春节时,人流量和车流量都有所增加,希望家长出门在外,不要带太多的行李,注意力要放在安全问题上,保护好自己和孩子的安全比什么都重要。

◎傅小彬

寻医问药 健康热线:2955123 健康短信:2055123 健康邮箱: mnrbywy@163.com

男科疾病自测

据统计,中国的男科疾病发病率高达51%,尤其是30-50岁的人群,为此九龙医院男科专家特制定《男科疾病自测表》,也许可以帮我们审视一下自己的健康状况,如果没有以下症状,无疑是值得庆幸的,如果出现了相关症状,及早接受规范治疗无疑也是明智的选择!

- ◆是否有尿频、尿痛、尿道灼热的症状.....□
◆是否有尿等待、排尿不畅的症状.....□
◆是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白的症状.....□
◆是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状.....□
◆是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状.....□
◆是否有会阴、阴囊潮湿、瘙痒的症状.....□
◆是否有生殖器红疹、丘疹赘生物、起水泡的现象.....□
◆是否有阴囊肿大、疼痛的症状.....□
◆是否有头晕、失眠、多梦的症状.....□
◆是否有阳痿、早泄、功能减退、神疲乏力的症状.....□
◆是否有腰膝酸软、射精过快的现象.....□
◆是否有性欲低下或性欲亢进、阴茎异常勃起.....□
◆是否有遗精、血精、不射精、逆行射精、射精疼痛.....□
◆是否有过度手淫、滑精、射精无力.....□
◆是否有精液清冷、小便挟精、阴冷、阴缩.....□
◆是否有阴茎短小、生殖器畸形、睾丸坠胀.....□
◆是否有包皮过长或龟头不能外露的现象.....□

自我诊断:

如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题,如果已有了3-4项,请您到医院专科接受科学规范检查,尽早治疗是关键。

九龙男科 成就男人本色

诊疗范围:急慢性前列腺炎、前列腺增生、前列腺肥大、尿道炎、龟头炎、男性不育、泌尿系感染、性功能障碍、阳痿早泄、包皮包茎、精索静脉曲张等。

如您还有其他男性健康问题可发短信或直接拨打 0596-2955123 进行详细咨询!也可与我院在线医生(QQ:864026602)详细咨询,院址:市元光南路与南昌路交界处。

网址:www.zz9L.com (本栏仅供参考,治疗前请咨询医生)