

“本刊陪您健康过春节”系列(二)

□记者 李永高 通讯员 王文净

吃好喝好 春节把好“进口”关

6日,就是农历小年了。与大多数人喜欢过春节不同,市中心医院急诊科主任朱平说,他最害怕过春节,越是临近年关,越是忙,在各种急诊中,由饮食不当引发的疾病及意外事故明显增多。如何过一个既兼顾甲流防控又能吃好喝好,让医生安心、让咱自己安全的春节呢?我市几家医院的医护人员及营养专家建议,饮食要平衡,食量要节制,饮酒要有度,把好“进口”关。

常见的过年吃喝病

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞,多年来一直关注我市群众春节饮食健康情况。据她分析,过年期间与饮食有关的常见病有以下几种。

急性胰腺炎。此病常因暴饮暴食引发,症状为突然出现的持续性中上腹痛,若病情进一步恶化,胰腺出血坏死,甚至出现腹水、高热和休克等危重症状。此病死亡率高,反复发作可转化为慢性胰腺炎。

美味综合征。此病因食用美味佳肴过量引起,一般发生在饭后1小时左右,患者会突然出现头晕脑

胀、四肢麻木、下颌发抖、心慌气短、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状。这是因为鸡、鸭、鱼肉等食品中含有丰富的鞣酸钠,该物质进入人体后,可转化为有毒有害物质,使生理功能发生紊乱。

酒精中毒。过量饮酒会影响大脑功能,患者会出现倦怠、视觉及触觉功能减弱甚至休克症状,严重时因呼吸、循环衰竭而死亡。

伤食,也称积食,常因饮食无节所致

针对上述不同疾患,王朝霞给出了相应的建议。

急性胰腺炎患者应立即到医院接受治疗。首先是禁止饮食,一般不少于三天。当患者病情缓解、症状基本消失后,可选用少量无脂肪、无蛋白的碳水化合物、流质饮食,如果汁、藕粉、米汤、菜汁、绿豆汤等,绝对禁酒。

美味综合征患者一般不需要特殊治疗,下餐选用一些面食、蔬菜、水果即可自行缓解,在预防上要注意饮食平衡,避免一次性摄入过多的鲜味食品。

适量饮酒可以活跃气氛,舒筋活络,但饮酒要适度,并尽量选用葡萄酒、啤酒等。

治疗伤食可根据具体情况,选

用不同的食疗方剂——

吃谷类太多而导致的厌食、腹部胀痛,可用炒麦芽30克,水煎服;吃肉类太多,导致食欲不振、腹部胀痛、呃逆想吐时,可用山楂肉90克,炒焦后研成细末,用温开水送服,每次15克,每日2次;吃元宵太多,可用炒麦芽30克,水煎服;吃鸡蛋太多,可用神曲30克泡水喝,或者用醋一汤匙兑米汤喝;吃生冷瓜果太多,可用丁香、神曲泡开水代茶饮;吃鱼太多,引发不适,可用红曲15克,水煎服;饮酒过多,可用白萝卜500克,洗净绞汁,加白糖和醋服用。

特殊人群吃喝有禁忌

过节期间突然猛吃海喝,加上连续几天的休息,身体活动量减少,极易引起种种不良后果,对患有冠心病、糖尿病以及消化性溃疡等疾病的病人,后果尤为严重。

医护人员和营养专家指出,春节期间,老人、小孩等特殊人群饮食方面还是需要有所选择的。

市医学会营养学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲为不同人群提供了相应的春节饮食

方法。

老人和儿童要注意补充富含维生素A和胡萝卜素的食物。老年人可采用少食多餐的吃法;儿童自控力差,容易偏食,父母在饮食上要把关,粗粮细粮,荤素搭配,切不可暴饮暴食。

消化系统溃疡患者,饮食要有规律,不可饥饱无度;饮食要易于消化,少吃煎炸以及过于粗硬的食物;少食多餐,定时定量,不饮酒,不吃辛

辣刺激食物。

胆结石患者,饮食要清淡,不要进食过多的大鱼大肉等油腻食物。

市第三人民医院消化内科主任、副主任医师董胜利建议,肝胆疾病(含肝炎、肝硬化、脂肪肝等肝损伤)患者,娱乐要有度,避免熬夜、劳累,坚持服药,如出现尿黄、眼黄、黑便、呕吐咖啡样物,应及时就诊;食管、胃肠疾病患者要多食清淡食物,避免刺激饮食,外出旅行时应备一

些抗生素类药物等;胰腺疾病患者一旦出现腹痛、恶心、呕吐等,应立即就医。

对于预防甲流之类呼吸道疾病,市第三人民医院营养师尤娅丽说,多吃新鲜蔬菜、水果对提高免疫力有很大帮助。慢性病患者、肥胖者、孕妇、婴幼儿和老人等易患甲流的高危人群,应注意合理进食,锻炼身体,一旦出现呼吸道症状,建议立即就医。

过年吃喝有讲究

采访中,一些市民反映,他们也知道暴饮暴食没什么好处,可春节是重要的传统节日,亲友们难得聚在一起,不得不大吃痛饮。对此,市医学会营养学会副主任委员、河科大三附院营养咨询科主任杨春

娟指出,不管应酬如何重要,健康都是第一位的,春节期间仍需遵循《中国居民膳食指南》,平衡膳食,合理营养。

粗细搭配、荤素齐全。每日每餐要尽量食用包括四大类食物,即

谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类以及油脂坚果类。另外,木耳、紫菜、蘑菇以及豆制品、蔬菜、水果等对克服节日饮食方面的一些弊病,很有好处。

另外,除夕守夜,可适当加餐进

食稀面条、馄饨、葡萄干、水果等易消化的食物。吃坚果要注意,食用过多可能引起伤食。

不要迷恋洋快餐。如今,欧美人正逐步向东方式的饮食结构靠拢呢!

春节旅游如何健康吃

□记者 朱娜 实习生 王敏

海南:不要遗忘新鲜蔬菜

当北方的气温还徘徊在0℃~10℃时,海南却是阳光灿烂。一袭短打扮,吃着美味的海鲜和五颜六色的水果,的确感觉凉爽。但有一种说法:维生素C和海鲜一起吃,会产生砒霜。那么在海南大吃海鲜和水果可行吗?

“水果里面含有丰富的维生素

C,维生素C具有还原性,可以把五价砷还原成三价砷,而三价砷就是我们俗称的砒霜。”市中心医院营养咨询科主任王朝霞表示,“但是,这种说法在一定前提下存在,即要吃大量的被砷污染的海鲜,同时还要吃大量的富含维生素C的水果。因此,吃海鲜时要挑质量合格的吃,如

果不能判断海产品是否合格,不要一次吃太多。每天吃两三种海鲜和水果,每种不要太多,这样就可以避免砷中毒。痛风患者切记不能贪吃海鲜,否则真是美了嘴伤了身。”

许多人到了海南,面对五颜六色的水果和令人垂涎欲滴的海鲜,常常会忘了新鲜蔬菜和谷物的摄

入。实际上,水果是代替不了蔬菜的。蔬菜和谷物里面含有大量的膳食纤维,可以帮助肠胃蠕动。肠胃虚弱的人,海鲜和水果要尽量少吃。海鲜大多属寒性,水果也属寒凉之物,多吃容易导致腹痛、腹泻。健康人在吃海鲜的同时,也要稍微配一些胡椒和姜丝,可以起到暖胃的作用。

云南:吃辣配点凉性菜

云南人喜欢辣,当地的美食多以辣为主,吃上一口保证让你辣得鼻尖出汗。

过多食用辣椒会剧烈刺激消

化道黏膜,使其高度充血,肠胃蠕动加快,从而引起人体不适,如胃痛、腹痛、腹泻、肛门烧灼刺疼,甚至引发胃肠疾病,导致痔疮出血

等。王朝霞建议,不用为之过多担心,既然到了外地还是应该品尝一下特色美食。吃辣时配些寒凉食物即可,如豆腐、蘑菇、金针菇、

茄子、黄瓜、油菜、芹菜等,但是,消化性溃疡、心功能不全、痔疮、慢性胆囊炎和口腔溃疡患者要慎吃辣。

港澳:喝汤也需多补水

港澳饮食较为清淡,而且多以汤为主,这样的饮食非常健康。

河科大三附院营养咨询科主任杨春娟说,在香港和澳门要保证膳食平衡,就要多吃含钾盐、维生素丰富的蔬菜、水果和豆类,具有开胃作用的水果可以适当多食用一些。菜汤、肉汤、鱼汤里面都含有盐,如果喝得过多会增加钠的摄入量。汤里只是溶解了一

部分无机盐,而大部分营养素还是存在于做汤的原料中,如蔬菜、肉、鱼之中,因此,不要只喝汤,而要连菜带肉一起吃。补充水分,最好还是白开水。

此外,港澳有许多色香味俱全的点心,老婆饼就是许多美眉喜欢的。点心在制作过程中,加入大量的油脂,无形中提高了食物的热量,想瘦身的美眉们还是少吃为妙。

部分无机盐,而大部分营养素还是存在于做汤的原料中,如蔬菜、肉、鱼之中,因此,不要只喝汤,而要连菜带肉一起吃。补充水分,最好还是白开水。此外,港澳有许多色香味俱全的点心,老婆饼就是许多美眉喜欢的。点心在制作过程中,加入大量的油脂,无形中提高了食物的热量,想瘦身的美眉们还是少吃为妙。

部分无机盐,而大部分营养素还是存在于做汤的原料中,如蔬菜、肉、鱼之中,因此,不要只喝汤,而要连菜带肉一起吃。补充水分,最好还是白开水。此外,港澳有许多色香味俱全的点心,老婆饼就是许多美眉喜欢的。点心在制作过程中,加入大量的油脂,无形中提高了食物的热量,想瘦身的美眉们还是少吃为妙。



外出旅游过春节已成为时尚。受我们洛阳人热捧的旅游线路有海南、云南、港澳游等。人们在享受美景的同时,都少不了要品尝当地的美食。那么旅途当中如何能做到美食与健康同行,记者请来专家为您支招。