



# 春节7天这样吃

□ 记者 杨寒冰



有人开玩笑说：“现在这社会，咱吃的不  
是饭，而是营养和健康。”此话不假，健康的生活方式，合  
理的饮食习惯，对于一个人的身体健康大有裨益，不仅可以强身健  
体，延年益寿，而且可以让某些疾病永无露头之日。

过年了，放假了，生活规律突然有了改变，走亲访友，一激动难免会忘了平日的“清规  
戒律”，甩开膀子不管不顾地大吃几天。等年过去了，发现脸圆了，腰粗了，身体抵抗力下降了，才追  
悔莫及。

没关系，善解人意的《生命周刊》记者，现请出洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养  
科主任王朝霞帮你规划一个健康的“过年七天吃”，保你吃得丰富，吃得健康，快快乐乐过大年。

**除夕夜：**饺子是除夕年夜饭的重头  
戏，咱就从饺子说起。饺子味道的好坏关  
键在于馅儿，王朝霞建议，饺子馅儿的肉，  
尽量以纯瘦肉为好。有肥肉“参与”的饺子馅  
儿虽然吃起来很香，但是脂肪含量高，对健康  
是不利的。过年的时候，各种肥腻的食物会不  
知不觉吃得过多，脂肪摄入过多，对心脑血管疾  
病、脂肪肝、痛风等的防治非常不利。

有些主妇喜欢把肥肉炼成油以后，拌进饺子  
馅儿里，这个方法也不可取，因为肥油里含有大  
量的动物脂肪。想改善口感，可在拌馅儿的时候  
加入一些植物油，比如芝麻油、橄榄油等，肉里  
已经含有动物脂肪了，拌馅儿的时候用植物油，  
有利于我们所摄取的饱和脂肪酸和不饱和脂肪  
酸达到平衡膳食的要求。

饺子馅儿的辅料可以选用韭菜、萝卜、虾  
仁、蘑菇、豆腐干、芹菜等，也可以兑上两三种，  
利于营养均衡。

近段时间洛阳天气一直干燥，吃饺子的  
时候，最好弄成酸汤水饺。有汤汤水水在里  
面，一能滋润身体，二能有助于减少总热能的  
摄入，也不易吃撑。

除夕要熬夜“守岁”，熬夜时，可  
适当加餐进食一些易消化的食物，  
如稀面条、馄饨、葡萄干、水果等，  
吃坚果要注意量，过多食用可能  
引起伤食。

熬夜看电视、看电  
脑，都会损伤视力，可在  
除夕的凉菜、饺子  
馅儿中，适当加  
一些含丰富  
维生

素A或者β-胡萝卜素的食物，如猪肝、鸡蛋、  
胡萝卜、西兰花、番茄等，也可以在晚间进食一些  
芒果、橘子、圣女果等β-胡萝卜素含量较高的  
水果。

**初一早上：**按照习俗，吃饺子或者喝粉丝汤。  
起床后可喝一杯温开水冲洗肠胃，饺子不宜  
吃得过多。

如果是喝粉丝汤，汤里面的材料尽量丰富  
些，除了粉丝外，可以再放点瘦肉、木耳、血块、金  
针菇、豆腐干等。油不要太大，辣椒也不宜放多。

**初五早上：“破五”**早上吃饺子，和初一早上  
一样，八九分饱即可，不宜吃得太多，最好不要干  
吃，带酸汤的最好。

**初二至初七（除初五外）早上：**早餐应以稀  
软、易消化的食物为主。牛奶、稀粥、豆浆、面汤都  
是不错的选择。炸咸食、馒头、油条，配点凉拌黄  
瓜等，会让早餐吃得更清爽、惬意。

早餐是一定要吃的，不能因为熬夜就贪睡不  
起，省略了早餐。

**初一至初七中午：**走亲访友，团圆聚餐必不  
可少。无论是在家待客，或是外出做客，都注意  
荤菜素菜的合理搭配、粗粮细粮的交替食用、食  
物的软硬干稀适中。

荤菜尽量多选鸡肉、鸭肉、鱼肉等，牛肉、羊  
肉、猪肉少吃一些，多吃菌藻类、豆制品以及深绿  
色叶类蔬菜，如蘑菇、海带、豆腐、小青菜等。

烹饪方法上要少油煎炸，多用蒸、煮、拌、炖、  
卤等方法，这样不但可以减少脂肪的摄入量，还  
可以减少烹调过程中有毒有害物质的产生，能有  
效预防一些慢性病。

过节离不开喝酒，白酒不要多喝，尤其不能  
空腹饮酒。服药的人，还要注意看看药品说明书  
上面有无饮酒禁忌。喝酒最好选择葡萄酒，如红  
葡萄酒、白葡萄酒，还可选择茶水、果汁、豆浆、酸  
奶、鲜奶等。

**初一至初七晚上：**早吃好、午吃  
饱、晚吃少。但是过节熬夜多，晚餐可  
适量多吃一点，必要时可以夜间加餐，要  
选择那些易消化的食物，比如稀面条、馄饨  
等。配菜可以选择一些爽口、降脂的食物，  
比如木耳拌洋葱、凉拌海蜇、芹菜花生豆腐干  
等。

晚餐后如果吃零食的话，尽量选择以干果为  
主，如葡萄干、大枣等。核桃、花生、瓜子不宜多  
吃，因为其中含有大量的脂肪，能提供许多热能，  
很容易引起伤食、肥胖，甚至加重脂肪肝、胆囊  
炎、胰腺炎等病症。

最后，提醒大家，节日期间，不要迷恋洋快  
餐。中国的传统饮食习惯是非常合理科学的，尤  
其是包子和饺子，是非常好的食物。

**食谱推荐：（可根据人数自行增减）**

**除夕夜：**瘦肉水饺、素水饺（香菇、豆腐干、  
鸡蛋、蔬菜等）。

**菜类：**卤水鸭掌、麻辣海带、五香豆腐干、  
白灼虾、清蒸鲈鱼、素炒鸡腿菇、清炒豌豆苗、  
水果汤、紫菜汤。

**饮品：**红酒、茶水、果汁奶、蔬菜汁。  
水果拼盘。

**午餐食谱：**五香牛腱、白切鸡、凉拌  
海蜇、香椿豆腐、蒜泥黄瓜、木耳香  
菜、葱姜炒青蟹、酱爆牛蛙、双色鱿  
鱼卷、水晶肘子、麻辣豆腐、上汤  
娃娃菜、蚝油生菜、蒜蓉西兰  
花、羊肉萝卜煲（汤）、珍  
菌土鸡煲（汤）、八宝  
饭、素包子、馒  
头、煎饼。

## 春节饮食小贴士

春节长假，给忙碌了一年的人们提  
供了一个探亲访友、亲朋聚会的好时机。  
然而在觥筹交错、其乐融融中，不要  
忽略了“健康过年”，除了饮食上注  
意节制和洁净外，有食物过敏史  
的人吃饭时一定要特别小心，而  
爱好杯中物的朋友们更要记得莫  
贪杯。

### 警示一：酒精中毒

酒精对人的黏膜和腺体分泌  
有刺激作用，会引起食管炎、胃  
炎、胰腺炎等，此外众所周知  
的是酒精还会造成肝损害。另外，  
长期大量饮酒后还会出现神经系  
统病变，如酒精中毒性遗忘症、酒精中毒  
性幻觉症、震颤谵妄、酒精中毒性痴呆  
等。

### 警示二：荤食过多，素食较少

春节是中国人最大的团聚假日，互  
相宴请是传统的礼节。但是，如今宴请的菜肴  
都以鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等高蛋白、高脂  
肪、高热量的食物为主，而吃的粮食、蔬菜  
常较少，加上频频举杯饮酒，或不注意食物  
卫生，常常会吃出不愉快的结果。通常  
的比例是七八个荤菜配两三个素菜，特别  
是在我们北方地区，按照传统，蔬菜难得登  
上年夜饭的席面。这种情况造成的结果是  
膳食纤维严重不足，而脂肪、蛋白质则严重  
超标。

### 警示三：暴饮暴食，肠胃超负荷

年节总是最热闹的时候，游子归来，几  
代团聚，难免会你夹一筷，我舀一勺，再加  
上菜肴丰盛，味道香美，想要控制到八成饱

很难。蛋白质和脂肪的消化速  
度较慢，连着吃上几餐之后，  
难免会让肠胃超负荷运转。

### 警示四：特殊人群不可麻痹

在欢庆佳节时，应特别注意一些  
特殊人群的饮食安全。老人的饮食应  
多留意，他们的咀嚼及消化能力较弱，  
如果吃得不舒服，就可能患病，因此应  
选择较软或已切碎的食物，以帮助进  
食及消化。另外，节日食物丰富，孩子  
们饮食会无节制，尤其是吃很多零食，  
而许多零食中会添加非食品级的色素、  
香味剂、防腐剂、保脆剂、发色剂、护  
色剂等，这些都是不安全的因素。病人  
的免疫力、抵抗力低下，对食物的选  
择更为挑剔，正常人食用可能没有问  
题的食物，而病人吃起来也许就会出  
问题。（王闻）

