

新春佳节 我们如何吃得健康?

专家提醒:春节健康“不放假” 科学饮食要牢记

本报讯(记者 张世彬)一年之中最为隆重的节日——春节即将来临,忙碌了一年的人们,终于可以享受轻松愉快的假期生活了,同时在春节期间,免不了亲戚朋友各种聚餐,胡吃海喝,不规律和暴饮暴食之后都会造成肠胃的不适,甚至是消化系统的疾病,小到消化不良、吐酸水,大到急性胰腺炎等危及生命。

那么,春节期间怎样才能做到吃得美味又健康呢?2月7日,记者采访了新乡医学院第一附属医院消化内科二病区副主任医师郭晓鹤,郭晓鹤给出了春节期间健康饮食的六条建议。

郭晓鹤建议,一是为避免因饮食不当而突发疾病,要正确选购食物,健康摄取食物,远离“吃出来”的困扰。不要购买、加工和食用来历不明的食物,死因不明的畜禽或水产品,以保证食品原料的卫生安全。特别是老年人、幼儿、孕妇及抵抗力较弱人群尤其要注意。

二是部分家庭在春节前有自制食物、囤积蔬菜的习惯,建议选择耐储存的蔬菜,如葱姜蒜、土豆、胡萝卜等,一旦出现腐败变质就不要再食用。对家庭自制半成品,无论是在窗台外放置自然冷藏,还是冰箱冷藏,食用之前必须彻底加热。而误食过期、霉变食品,都有可能引发急性胃炎。



合理搭配 健康饮食 媛媛 摄

三是春节期间过量饮酒、刺激性饮食、不规律饮食容易导致胃黏膜糜烂和胃黏膜出血,轻则引起呕吐、反胃,重则出现急性胃黏膜损伤,引起上消化道出血。特别是对于本身就有消化类疾病的患者,春节期间胡吃海喝、暴饮暴食,则

更容易诱发上消化道出血。

四是饮食杂乱,容易使人上火,建议尽量少吃高盐和油炸食品。同时可以多吃蔬菜、水果。蔬菜中的纤维素可解油腻、促进胃肠蠕动、预防便秘。水果中也含有丰富的维生素、微量元素等,多吃水

果,既可以起到很好的清热、润肠功效,还可以改善人体的代谢机能,增进身体健康。

五是春节期间,家中常常会准备些糖果、糕点、坚果等,大家在看电视、聊天时不知不觉会吃掉很多。糖果、糕点等零食含有较高的糖分、热量等,因此应注意节制。同时还要注意的就是要按时按点,不要因为放假在家就打乱正常的饮食规律。不规律的进食和暴饮暴食,都会加重胃肠道负担,造成消化功能紊乱。

六是急性胰腺炎的发病机制与暴饮暴食、酗酒或高脂饮食有一定的关系,大部分急性胰腺炎患者有急性发作的剧烈上腹痛(常在饱餐和饮酒后发作),似刀割一样,疼痛可持续性加重,并向背部放射,有些患者还可能伴有恶心、呕吐和发热等症状。若出现此症状,应及时就医,以避免危及生命。

最后,郭晓鹤提醒大家,要想身体健康,科学饮食很重要,大家要记住“管住嘴,迈开腿!”这句健康金句。饮食不节,如酗酒、暴饮暴食、不注意饮食卫生,会引起急性肠胃炎、食物中毒、急性胃扩张、急性胰腺炎、胃穿孔等消化道疾病的发生。同时也会增加心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的发生。

贾玲一年减重50公斤是否合理? 专家详解怎样减肥才科学

春节档新片《热辣滚烫》即将在大年初一上映,该片导演及主演贾玲,因为在社交平台发布消息“我成功减了50公斤”引爆热议话题,暴瘦50公斤的贾玲堪称“整容式减肥”,让网友直呼“判若两人!”

日前,贾玲健身教练发声:“只有亲历者才知道贾玲到底有多艰辛。令人欣喜的是乐莹(电影中的角色)成功了,同时也诞生了新的贾玲。期待《热辣滚烫》春节期间能取得好成绩。”

除了好奇贾玲是如何暴瘦50公斤之外,短期高效减肥后会带来的反弹、暴食症、脱发、体脂率等话题也引起网友热议。《华西都市报》封面新闻记者针对上述问题专访了首都医科大学附属北京积水潭医院营养科医生赵霞。

贾玲暴瘦是否合理?

一年瘦50公斤 在合理区间

“杀青那天晚上我一人坐在床边,月光照在背上,我光着膀子吃了五包巧克力威化,一共30块,现在回忆起来感觉自己特别帅,像一个疲惫的勇士拿着自己的战利品……这一年真是好饿好累,像过了一辈子。”成功减肥后的贾玲在社交平台发文,回忆减肥路上的点滴。

“喝口水我都要反弹。”减过肥的人都知道,这是一个异常艰巨的任务。而如今的贾玲一改往日的形象,硬是把自己的体态塑造成影片所需要的专业拳击手模样,令网友惊叹不已。

50公斤可不是个小数目,暴瘦后的贾玲引起网友对其体脂率的揣测,但一年瘦了50公斤究竟是否科学呢?

“贾玲一年减重50公斤,是一个合理的范围。”赵霞表示,合理的减重一周在一公斤左右,一年52周,所以瘦50公斤是基本合理的区间。

体脂率越低越好?

过低则抗寒力差容易累

在贾玲公开发文后,好友袁弘发文称贾玲的体脂仅10%左右,相关话题迅速又登上微博热搜榜首,评论区被“吐槽”后,袁弘删掉了这条微博。

体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例,反映人体内脂肪含量的多少。

“体脂还包括必需体脂和储存体脂,必需体脂是维持生命的功能,特别是生殖功能。储存体脂就是我们皮下或器官周围的脂肪,它起到提供能量、调节体温、保护内脏等作用。”赵霞告诉记者,脂肪对我们吸收和储存脂溶性维生素也非常有作用,并且还能参与糖代谢,所以体脂率不是越高越好,也不能说越低越好。“不论男女,体脂过低都会出现抗寒能力差、容易累等现象。女性可能会导致月经失调、闭经和不容易怀孕等。”

中国医科大学附属第一医院全科医生王嫫表示,体脂率过低,低于体

脂含量的安全下限,即男性5%、女性13%~15%,则可能引起功能失调。“一般男生正常体脂率为12%~18%,女生正常体脂率为18%~25%。健康的体脂率,可通过调理饮食、运动锻炼等方式保持。”

怎样算科学瘦身?

科学膳食和适当锻炼 很重要

减肥一直是明星永恒的话题。此前,邓紫棋自曝连续15天只喝水,1天吃16个番茄;李一桐穿“暴汗服”加一层羽绒服,里面包保鲜膜爬楼梯,3个月减重15公斤;谢娜产后穿着“暴汗服”跳着“尊巴”瘦了10公斤;何洁每天吃低热量食物,加大量饮水、运动塑形,从80公斤瘦到40多公斤……但对于正常人来说,应该如何科学瘦身呢?

“我觉得,正常减肥首先得了解身体的脂肪其实是多余热量的储存形式,摄入的食物因未能消耗,变成了脂肪储存在身上。所以当热量恒定,就是摄入和

流出的相等,体重就不会增加了。”赵霞告诉记者,首先要评估一下是不是真正肥胖,然后再看生活方式是否合理。“很多人的肥胖是因为喝饮料、吃点心、吃水果、吃过多的零食,或者经常吃外卖和夜宵导致的。其实正常人只要注意三餐规律,少喝饮料,少吃点心零食,体重就能降下来。”

赵霞表示,科学膳食和适当体育锻炼也很重要。“不同年龄段人群正常的饮食,应该按照标准体重确定摄入量;要鼓励平衡膳食,6大营养素都正常摄入;同时还要注意增加运动来保证每天的消耗,每天保证走到6000步,或者半小时的运动量,那体重就能控制在比较好的水平。”

据《华西都市报》

