

囤年货有攻略 健康过年不发愁

随着春节的临近,不少家庭已经开始囤年货了。过年应该囤些什么食物?囤哪些食物才能让家人一起过个健康年?



资料图片

主食:优先选杂粮,尽量多样化

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员、中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋接受记者采访时表示,在囤年货时,除了白米、白面粉,还可以购买一些五谷杂粮。粗杂粮、全谷物含有多种维生素和纤维素,替代部分精白米面作为主食,更有利于控制血糖。建议过年时适量备些杂粮,并注意多样化。

食用油:不宜过量囤积

食用油脂在储藏过程中会受光照、高温等影响,容易发生氧化酸败。对此,阮光锋建议,不要过多囤食用油。此外,食用油在储藏时还要注意,不要放在窗边、灶台旁等光照强、温度高的地方。

肉类:种类多样,避免反复解冻、冷冻

各种各样的肉类一直是春节囤货的重头戏。阮光锋建议,肉类选择应多样化,如禽类、畜类、水产类每样都有,储存时可以把肉切成小块冷冻,避免反复解冻、冷冻。

蔬菜:别囤太多,别囤太久

绿叶蔬菜储藏久了质量会明显变差,因此阮光锋建议绿叶蔬菜最多买3天的量。豆角、茄子、番茄、青椒、黄瓜之类可以在低温下存4天至5天,而土豆、胡萝卜、洋葱、白菜之类可以储存时间更长一些。

水果:储藏需分类

有些水果如草莓、葡萄等,在室温

下仅能存一两天,因此只能适量准备。有些水果能在室温下保存一周以上,如苹果、柑橘等,可以多购买一些。阮光锋提醒,热带水果如香蕉、芒果等,应放在室温凉爽处,不宜放冰箱储存。

调味料:量不用多,种类不能少

调味料在使用时的用量通常都不多,所以按照“量不多,种类丰富”的原则来囤,这样才能在做出各种美味菜肴的同时又不会浪费。

饮料:选择健康的饮品,少饮酒

过年期间,家人聚餐时都会喝点酒水饮料。选择饮料时,尽量购买低热量的健康型饮料,或者用无

糖茶、白开水、纯果汁等替代含糖量较高的甜饮料。此外,为了健康,建议不喝酒、少喝酒。

干货:避免受潮变质

年货少不了香菇、银耳、木耳、海米、黄花菜等干货。阮光锋介绍,这些产品本身经过处理,不易变质,可以适当囤些,不过存储时不能放在冰箱里,要注意密封,保持干燥,并远离潮湿环境,以免变质。

零食:健康零食也要适量

过年时,零食不妨选择奶类、坚果类等,更加营养健康。当然,健康的零食,食用也要适量。

据中国经济网

节令之美

新华社天津1月20日电(记者周润健)1月22日,腊月二十三,这一天是北方传统的小年,而南方传统的小年则在腊月二十四。小年到,甲辰龙年即将别去,乙巳蛇年日渐临近,天南海北的人们都在高高兴兴地迎新春。

民间将腊月二十三或二十四谓之“小年”,源于人们十分在意“过年”的心态。那么,何为“年”?民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,年的形成,来源于古人对季节、收成、天象、历法的认识,这是我国农耕文明的文化果实。年,首先是与农作物的收获相关。甲骨文中的年字,就是人背禾的象形字。《说文解字》曰:“年,谷熟也。”随着历法知识进步,古人又根据天象、物候等来确定四季循环的起点和终点,年就成了这一循环的最好概括。

中国人过年始于腊八,俗话说“过了腊八就是年”。这里所说的“年”指的是农历新年,也就是春节,俗称“大年”。与大年相比,还有一个相当于“预热”的小年。“甲子春侵腊,燕京又小年”,说的就是北方的

小年;“春节前三日,江乡正小年”,说的则是南方的小年。“从腊八到小年,再到除夕和大年初一,这二十几天,都是喜庆和热闹的过年节奏。”王来华说。

旧时,小年最重要的习俗就是祭灶,这是我国南北共有的一项习俗。祭灶时,最常见的祭品便是又甜又黏的麦芽糖,意在招待好灶王爷,请他“上天言好事”,多说“甜言蜜语”。清代的一首小诗“岁暮方思媚灶王,香瓜元宝皆麦糖”,写的就是这个场景。“现如今,祭灶的习俗已不再时兴,但麦芽糖依然是过小年的标志性食物,人们用它传达求吉纳祥的美好寓意。”王来华说。

春节,是中国人传统节日中最隆重、最宏大、最具狂欢性的节日,而小年又是迎接春节最响亮的前奏曲,人们开始紧锣密鼓地忙年了,扫房子、赶年集、理头发、买春联、做美食,而在外漂泊的游子们也开始收拾心情,打点行囊,准备踏上返乡旅程。

“壶觞迎小岁,灯火候仙坛。”迎小年,过大年,让我们热热闹闹地过好过年。

老年人冬季开窗通风有讲究

开窗通风是维护室内空气新鲜与人体健康的重要措施,尤其对老年人来说,在室内生活时间相对较长,开窗通风显得尤为重要。

“冬季天气寒冷,有些人因为怕冷而不开窗,这是不可取的。长时间不开窗会导致室内空气质量下降,容易聚集灰尘、细菌和病毒,增加发生呼吸道疾病的风险。”北京老年医院呼吸内科副主任医师吴海玲说,开窗通风也需讲究方法,以免引起不适或健康问题。

吴海玲建议,天气寒冷时,可以短时间开窗通风,每次10分钟左右,每天2次至3次为宜,减少室内热量流失。通风时,老年人应穿戴保暖的衣物,以免因风着凉。

开窗通风最好避开清晨和深夜。清晨空气湿度较大,可能有

较多的尘埃;深夜温度低,冷空气容易刺激呼吸道。建议上午10点到下午3点之间进行通风,这段时间空气质量通常较好。

吴海玲提醒,应避免冷风直吹和穿堂风。老年人呼吸系统和神经系统功能逐渐衰退,免疫力较弱,开窗通风时要避免冷风直吹身体,尤其是头部和关节部位。建议利用屏风或窗帘挡住风口。尽量避免形成穿堂风,以免室内温差过大导致感冒或关节不适。

据《人民日报》

又是一年小年日
家家户户迎新春

