

健康过大年,吃喝玩乐要有度

□本报记者 林颖

春节将至,亲朋聚会,少不了吃喝玩乐。在此提醒大家,健康过大年,吃喝玩乐要有度。



01

敬老无需过度夹菜 餐饮七八分饱为宜

过年家人团聚,稍不注意就会吃过多。而在节日常见病中,很大一部分与饮食不当有关。

“其中较为多见的是连续高脂肪、高热量、低维生素、低纤维素饮食引起的心脏病发作,特别是患有心血管疾病的患者,油腻的荤菜切不可多吃,每餐以七八分饱为宜。吃得太饱,则供应心脏的血液减少,冠心病患者易诱发心绞痛。”福建省老年医院心内科王世红主任医师说。

此外,年轻人暴饮暴食、胡吃海喝还容易诱发胰腺炎的发生。据省立医院肝胆外科王耀东主任医师介绍,人在大量进食后,会刺激胰腺大量分泌胰液,而胰管比较细小,大量分泌的胰液如果流通不畅,就会因为胰管压力增大而被挤压到胰腺周围组织。

这些含有蛋白酶、脂肪酶等消化酶的胰液如同硫酸一样,严重腐蚀胰腺组织和周围脏器组织。这些坏死组织还会释放毒素,进一步损害腹腔内其他脏器。

根据胰液腐蚀脏器组织的程度,急性胰腺炎可分为轻度、重度和爆发型三种。其中急性重症胰腺炎死亡率高达30%以上。因此,切勿因节日心情愉悦而过度饮食。

过年了,福建中医药大学附属人民医院临床营养科国家二级营养师梁艳彬给你的健康饮食把关。

注意避免过敏食物

过年必备食物中的坚果、海产品等,对部分人群会引起过敏反应,因此,此类人群要自觉避免过敏食物的摄入。我国食品安全国家标准《预包装食品标签通则》(GB7718-2011)中列除了常见的八类过敏原,如下:

·含有麸质的谷物及其制品,如小麦、黑

麦、大麦等;

·甲壳纲类动物及其制品,如虾、蟹等;

·鱼类及其制品;

·蛋类及其制品;

·花生及其制品;

·豆类及其制品,如大豆、豌豆、蚕豆等;

·乳及乳制品,如牛奶、山羊奶等;

·坚果及其果仁类制品,如杏仁、胡桃、榛子和腰果等。

零食

零食是老少皆爱的食物,但是需要注意:

1.选择新鲜、天然、易消化的食物,如奶制品、水果、蔬菜、坚果和豆类食物,过敏食品不食用,坚果豆类等建议6岁以下儿童不食用,避免噎呛的危险发生;

2.少选油脂食品和膨化食品,其所含有的反式脂肪酸对健康有碍;

3.安排在两次正餐之间食用,量不宜多,睡觉前30分钟不要吃零食;

4.吃零食前要洗手,吃完漱口,做好个人卫生和口腔防护。

02

小饮怡情 大饮伤身

俗话说“无酒不成宴”。但是因喝酒而乐极生悲的例子并不少见。

春节期间由于喝得过多而出事的人相当多。饮酒过量引起酒精性胃炎、胃出血等急症的案例非常多,更有酗酒导致中风、胰腺

炎发作及肝病加重的。因此,王世红建议大家喝酒切莫贪杯,应小饮怡情,不可酗酒。烈性酒最好不喝,啤酒、果酒和低度白酒也不可多饮。

特别是服药期间,杜绝饮酒。一般建议停药后7~10天再饮酒。



03

玩耍适度 保持心情愉悦

节日期间,亲人团聚,家家都要痛痛快快地玩一玩,甚至一些平日很少玩的老年人也围坐到麻将桌前,和子女们比比高低。

适度地玩玩牌,会带来欢快的笑声,但切不可过。尤其是对于心血管不甚健康的老年人来说,不可长时间保持一个姿势不变,久坐、久卧、久站都会导致静脉血液淤滞。

“刚形成的下肢深静脉有脱落的风险,有些人会在久坐起身活动或按摩

双腿时发生血栓脱落,并随血液到达肺部血管而形成肺栓塞。”据福建医科大学附属协和医院甲状腺及血管外科陈幸生主任医师介绍,这种情况下,轻者会引起呼吸困难、胸痛等,重者则可引起猝死。

最好坐半小时到一小时后要起身活动,如果突然出现单侧下肢肿胀疼痛,应及时到医院就诊,排除血栓形成的可能。

老年人也不要参加赌博性质的玩牌,容易使精

神高度紧张,情绪波动大,对心血管十分不利。长时间的情绪激动,会导致心率加快、血压升高,使不少患有心血管疾病的老年人诱发中风或心脏病发作。

同时,节日期间电视节目再精彩,也不要连续看得过久,建议每天不超过4小时。应选择轻松的喜剧片、音乐片和戏曲片,少看情节紧张、场面惊险的武打片和侦破片。

节日团聚,心情以愉悦为适,切勿过喜、过劳。

04

泡温泉要适度 时长要控制好

过年许多人喜欢泡泡温泉,放松身心。但泡温泉的时长一定要适度,一般不超过半小时。有些人为了赚回本,一次泡了大

半天,这样对心脏、血压的负担是比较大的。尤其是心血管疾病患者,泡温泉更要注意时长的把握,泡的时候水位不要超过胸口

上方。

此外,疫情期间,王世红建议大家泡温泉最好不要选择室内密闭环境,以选择户外泡池为宜。

这才是管好口

酒、饮料

中国居民膳食指南有明确推荐:一天最大的饮酒酒精量建议——成年男性 $\leq 25g$,成年女性 $\leq 15g$,具体酒摄入量如下图:

不同酒的酒精含量		
	15g 酒精	25g 酒精
啤酒	450ml	750ml
葡萄酒	150ml	250ml
38% 酒精 度白酒	50ml	75ml
高度白酒	30ml	50ml

注意:此为成人推荐量,儿童青少年不可饮酒,孕妇、乳母不可饮酒,特殊职业或特殊状况人群应控制饮酒,例如操作机器等需要注意力集中、技巧的工种,酒精过敏者不可饮酒。

饮料,作为液态的食物,深受大众喜爱,但其中含有许多糖分,甚至含有油脂类,对健康不利,不建议多喝。作为补充水分的首选,依然是白开水或者是淡茶水。

“特殊年”,防止新冠病毒感染,关注这10条饮食建议——

1.每天摄入高蛋白类食物:包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果,在平时的基础上加量;不吃野生动物。

2.每天吃新鲜的蔬菜和水果,在平时的基础上加量。

3.适量多喝水,每天不少于1500ml。

4.食物种类、来源及色彩丰富多样,每天不少于20种食物;不要偏食,荤素

搭配。

5.保证充足营养,在平时饮食的基础上加量,既要吃饱,又要吃好。

6.饮食不足、老人机慢性消耗性基础疾病患者,建议增加肠内营养制剂(特医食品),每天额外补充不少于500kcal,具体可咨询营养师。

7.新冠肺炎流行期间不要节食,不要随意减重。

8.规律作息及充足睡眠,每天保证睡眠时间 ≥ 7 小时。

9.开展个人类型体育锻炼,每天累计时间 ≥ 1 小时,不参加群体性体育活动。

10.新冠肺炎流行期间,建议适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。