



新年首场开讲: 过年好好吃

□本报记者 刘伟芳 周千艺 陈昶焯 章立强 苏维德
见习记者 陈心怡



1月14日,2022年首场《大医生开讲》直播,聚焦营养话题,邀请了福建省营养师协会会长刘彦雯,福建省营养学会顾问委员、原福建医科大学附属协和医院副主任营养师余良珍,厦门大学公共卫生学院预防医学系副主任、副教授李红卫,三位营养专家共话“过年好好吃”。

近千条留言表白团圆饭

直播开始前,福建卫生报微信公众号、福建日报《新福建》客户端均开展了征集活动,向网友们征集了春节家乡不可或缺的饮食习俗、俗语和年夜饭里必不可少的菜肴,收到了近千条留言,并从中间提炼了八个普遍的风俗习惯——“明知吃不完也要做一桌子菜”;年糕年年高、糍粑越黏日子越甜;桌子上必有一道鱼,象征年年有余;年初一要吃素,菜不切断,预示长命百岁;甜甜蜜蜜少不了一份甜品;大年初一长寿面,预祝健康长寿;初一吃剩饭,寓意生活富足,年年有余;饺子必不可少。直播间里,就这些民俗,营养师们展开了激烈的讨论。

针对各地年夜饭的不同习俗,营养师们一致认为:年夜饭,吃的是对传统文化与习俗的尊重与传承,是中国人浓浓的家庭与宗族观念,寄托了每一个平常家庭非常具象且美好的寓意和期望。

从营养角度,李红卫表示在保持传统的情况下,记得吃好吃主食,添加玉米、杂粮、全谷物。

余良珍老师建议除了主菜,其他菜都计口下锅。比如一人一块,用大小匹配的盘子装,看起来满满当当,实际又不深。这样一人一份,吃了光盘,每个人都不容易吃过量,总菜量也不至于剩太多。

刘彦雯会长提醒,像年糕这样的糯米制品黏性较高,容易导致肠梗阻,老人小孩尽量少吃点、慢点吃。在酒水的选择上,女性一天不过30ml,男性不超50ml,以红葡萄酒为宜,当然如果能以茶代酒会更合适。如果是饮料,则不建议选择碳酸饮料。

跟着膳食宝塔“囤”年货

面对各大卖场的年货节和各种年礼,买买买?

刘彦雯会长表示,如果真的要囤,不妨按膳食宝塔来囤:

1. 多备五谷,五谷杂粮是基础。
2. 蔬菜水果是刚需,备个1~2天量即可,越新鲜越好。
3. 鸡鸭鱼肉备个3~5天即可,千万别塞满冰箱,变成“僵尸肉”。
4. 油、盐、糖需求最少,且油非常容易腐败,一定别多囤。
5. 坚果类是囤货的“主力军”,也是好的搭配。但坚果类富含油脂,每天量要控制在一小把,特别是需要减肥人群和三高人群。

吃得开心就是好营养

过年不能过量放纵,大吃大喝,但也不要因为要减肥,这不敢吃那不敢吃,连过年都要“定量饮食”,生活也就失去了美食这一大乐趣。

刘彦雯会长认为,营养不复杂,记住一个关键词“平衡”。今天不小心吃少了蔬菜,下一餐补上,今天喝多了奶茶,明天可以少吃点主食。一餐过量不要紧,我们要控制的是日平均、周平均、月平均。

好心情也很重要,吃得开心就是好营养。如果不小心吃多了,李红卫教授表示也可以补救,多吃点蔬菜,多吃全谷物,这些食物富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,促进消食。还可以多吃一点发酵类的食品,如豆瓣酱、豆腐乳、酿豆腐,帮助消化。

喝些炒得有点焦的大麦茶或吃点山楂促消食。

本版责编:蓝旭

营养是心中有杆秤

“营养餐就是猪食,没油没盐,不好吃。好吃的就不营养。”

“蛋白质高就是营养。”

“营养科不就是做馒头包子吗?”

.....

直播时,营养师们提到,不少人对营养存在误解,亟需更新理念。

李红卫教授认为物无美恶,过则为害。对于一个饥饿的人而言,一块馒头就是营养。

同样一个鸡蛋,对于儿童是营养,对于高血脂人群可能反而是负担。食物没有好不好,只有适不适合,适合你的,才是营养。

刘彦雯会长表示,营养不是拿着秤斤斤计较,也不是刻板地执行热量表,而是心中有杆秤,今天多吃了,明天就控制一下自己。这周吃少了蔬菜,下周补上些。其实,好吃的也可以很营养,营养的也可以很好吃。

直播金句

1. 天天要开心地吃,好的心情才能够有好的营养。
2. 最关键的问题就是“量”,什么都可以吃,你控制好总体的量,还要适当运动,吃动平衡。
3. 合理膳食,不是做餐平均,是做日平均、周平均甚至是月平均。
4. 过年主食添加玉米、杂粮、全谷物。糯米类的食物(红团、年糕)适量少吃。
5. 习俗不可变,但分量可调,除了主菜,其他菜都计口下锅。
6. 女性一天饮酒不超过30ml,男性不超过50ml,以红葡萄酒为宜,当然如果能以茶代酒会更合适。
7. 糖尿病患者用餐时尽量做到每道菜下一次筷子,含糖甜食不用,主食少用。
8. 营养不是拿着秤斤斤计较,也不是刻板地执行热量表,而是心中有杆秤。食物没有好不好,只有适不适合,适合你的,才是营养。



余良珍



刘彦雯



李红卫