

# 春节 吃出健康来

春节应酬多,亲友团聚,丰盛的美食,开怀畅饮、大快朵颐。但应注意,春节是冬春交接、冬末春始的季节,也是胃肠疾病高发季节,如何在快乐的节日里,既能饕餮美食,又能健康安全,医学博士、安徽中医学院附属医院常务副院长刘健支招广大读者过一个健康快乐的春节。

## 蔓越莓 女性的私密好友

现代社会女性,担负着事业、家庭的双重重负,更要承受“难言之隐”的疾病困扰!据专业人士统计,大约50%的女性在30岁前都经历过至少一次的尿路感染,并且许多女性还会迁延为慢性疾病或复发症。

现任北京军区总医院心血管中心副主任、心血管内科副主任和渝斌教授告诉我们,解决女性的这些困扰并不难,秘密就在小小的红果子:蔓越莓身上。如今它被千万美国家庭热捧,除了因富含不可或缺或维生素C之外,还因为它含有许多营养成分,比如原花青素。

### 轻松告别“难言之隐”

和渝斌教授指出,蔓越莓含有一种特殊化合物叫做浓缩单宁酸,它可使尿液酸化,使细菌在尿道生长困难。同时,单宁酸能阻止细菌黏附在膀胱及尿道管壁粘膜上,可以有效地降低泌尿系感染的发病率。专家建议,对于经常反复发生泌尿系感染的人群,特别是女性人群,每天饮用350毫升的蔓越莓果汁,对于预防泌尿系感染是很有帮助的。

### 跟皱纹说NO

蔓越莓中富含的另一种物质:原花青素是深受女性追捧的美丽秘方。欧洲人称花青素为青春营养品,皮肤维生素,口服化妆品。因为它能恢复胶原蛋白活力,使皮肤平滑而有弹性。胶原蛋白是皮肤的基本成分,并且是一种使我们身体成为一个整体的胶状物质。维生素C是生化合成胶原蛋白必要的营养品。花青素使更多的维生素C生效,这意味着,维生素C可以更容易地去完成它所有功能(包括胶原蛋白产生)。

现代医学科学研究发现,人体衰老的原因很大程度跟自由基相关,它会破坏细胞膜及细胞内的蛋白质及核酸,甚至改变DNA。因此,蔓越莓的抗氧化作用对人体抵抗自由基的侵蚀,有着非常积极的作用。

蔓越莓生长在寒冷的北美湿地,全球产区不大,仅有不足4万英亩。并且,蔓越莓只适合栽种在高酸性沙土中,须经过3~5年栽培,才能长成鲜红的果实。此外,新鲜蔓越莓果实不易取得与保存。因此目前市面上较常见的蔓越莓产品,多以调和果汁、果干等营养辅助品为主。当然,将蔓越莓制成营养辅助品不只能把蔓越莓的健康营养完整地保存下来,还避免了珍贵的蔓越莓果实的流失。

而康宝莱的莓之宝珍莓胶囊,它浓缩了蔓越莓、覆盆子、蓝莓三大天然植物精华,这三种袖珍水果组合在一起,将产生更大的作用。不但能够有效抗氧化,保护心血管功能,同时还能有效缓解眼睛疲劳,改善视力。将健康、绿色、积极的生活方式带给你身边。如果您经常喝蔓越莓汁调制的饮品,不妨试试莓之宝珍莓胶囊,因为它天然、有效,并且不用担心增加热量摄入。  
(家庭保健报)

## 食物美味,平衡饮食

春节时肉类多,多吃易出现肥胖症,血脂、血胆固醇增高,容易诱发心血管疾病。高脂肪膳食还可诱发胰腺炎、胆囊炎。因此,平时血脂偏高,或有冠心病、胰腺炎、胆囊炎病史者,更需要管住自己的嘴,以控制脂肪的摄入。春节时粗制粮谷类和蔬菜偏少,导致膳食纤维少,容易引起便秘,并可造成维生素B1、C和

叶酸以及无机钙盐的缺乏。

正确的饮食原则是荤素合理搭配。以成年人每人每日计,粮谷类300~400克;肉、鱼、蛋类合计控制在200~250克;蔬菜水果400~500克;豆类50克,奶类(鲜奶)约250克;食用油控制在25克以内。既注意荤素搭配,又满足了平衡膳食的要求,符合营养规律。

## 甜甜蜜蜜,及时清理

春节期间各地有丰盛的糕点,这些糕点的特点就是甜,寓意是希望新年的生活每天都甜甜蜜蜜。吃这种单双糖含量高的糕点,一方面可使摄入的热能进一步增高,增加肥胖和心血管疾病的危险性,另一方面由于单双糖吸收快,对血糖控

制不利,糖尿病患者切忌食用。此外,单双糖有很强的致龋作用。口腔中的甜蜜可能意味着您的牙齿正在遭受损害。正确的方法是控制甜点的摄入,并及时漱口与刷牙,阻断糖与致龋细菌、牙齿的接触,维持口腔卫生,预防龋齿发生。

## 美酒往来,适可而止

春节期间宴请不断,共同欢宴,除了美味佳肴,还有美酒助兴。无论是白酒、黄酒还是啤酒,除含一定量乙醇可以产生热能外,几乎不提供其他营养素,很容易发生蛋白质、维生素、无机盐等营养素的不足。酒具有刺激性,过量饮酒可导致胃肠道功能紊乱,除发生呕吐外,还可

能诱发胃、十二指肠球部溃疡。

长期过量饮酒可使肝功能受损,严重者可发生肝硬化。酒能影响中枢神经系统,产生兴奋、麻醉、眩晕等。因此宴请时最好不上或少上烈性酒,可适量提供葡萄酒和啤酒。欢聚把盏,确有兴致,但是饮之过量,也能伤人。

## 饮食卫生,平安过年

春节期间全国各地都有腌制肉类的传统,有些肉类用盐腌后晒干,有些则在盐腌后再用烟熏,还有一些是煮熟冷冻后保存。腌肉熏鸡腊肉不仅风味独特,而且也易于保存。但由于肉类是营养丰富的食品,在某些情况下也容易发霉,产生的霉菌毒素以及烟熏肉中的亚硝酸胺对身体健康存在很大危害。另外,腌制品中食盐浓度高,高血压患者少吃为妙。

春节期间一些家庭还会自制一些传统的年宵糕点,比较多见的是用来制成的糍粑,糍粑在长时间存放过程中容易发霉。霉变的糍粑可能含有霉菌毒素,对身体也有害;有

一种很简便的方法保证您既能吃到这种传统的年宵食品,又能避免霉菌的污染,那就是经常更换水缸中的水。

办年货要适可而止,生熟食品要分开存放在通风凉爽的地方,要防蝇、防尘、防污染。切生、熟的刀和砧板一定要分开,不得混用。菜肴要煮熟、煮透、现煮现吃;隔夜饭菜一定要回锅充分加热,色香味俱佳者切莫珍惜,以防惹致疾病。有人很喜欢将蚶、牡蛎、贻贝、生鱼、肉片用“打边炉”的开水烫一烫就吃,这种饮食习惯很不卫生,容易招致寄生虫病,必须把好“病从口入”这一关。  
(陈小飞 记者 殷江霞)

## 研究发现

### 回家过年是“自我疗伤”

一到年关,几乎所有城市人都会对着老家犯花痴。美国密歇根大学的科研人员说:回家过年是城市人实行“自我疗伤”的一种选择。

城市化给现代人带来了一箩筐的压力。“如果人们对基本的生存都感到压力,身体就会产生更多的皮质醇,海马组织也会萎缩,从而有可能阻碍记忆的形成。”美国密歇根大学的科研人员说。

回家过年,除了享受亲人、老乡们那些掏心窝子的甜言蜜语的“话疗”外,就是希望老家的山水给自己一点心灵的拯救。看看天然的树、野生的草、低矮的房,和没有拥挤、嘈杂、急躁的乡村零距离接触,人仿佛一下子就回到无忧无虑的年代,一颗好高骛远的心很快也能静下来……而这些早已被心理学认为对人的心理治疗是非常有效的。所以说,回家过年也是一种“自我疗伤”。

## 消解食滞

### 青木瓜排骨汤

对于那些平时没有肠胃问题,只因为新春佳节期间大吃大喝而吃撑了的人,可以用中药茶或食疗来缓解症状。

#### 山楂麦芽茶

材料:山楂(30克)、生麦芽(15克)、生谷芽(15克)、陈皮(6克)。

调制方法:将材料先浸泡1小时,再煮半小时,可煮2~3碗当茶水喝。

#### 青木瓜排骨汤

材料:青木瓜(1个)、排骨(适量)。

调制方法:将青木瓜去皮,切成块,与排骨煮成汤。

## 春节解醉

### 松花蛋剥皮蘸醋食用

新春佳节阖家团聚,走亲访友,免不了要喝上几杯美酒,增添节日乐趣,然而喝醉了怎么办?下面介绍一些解酒方法:

- 1.取生白萝卜500克,洗净榨汁,代茶频饮,每日1次。
- 2.取陈醋60克,红糖25克,生姜片5克,水煎服。
- 3.取鲜橘皮25克,洗净,加水500毫升,煎后加少许精盐服用。
- 4.取松花蛋2~3个,剥皮后蘸醋食用。

