



# 春节美食，邀健康过年与油腻“拜拜”

## 减压妙招

一些原本期待年假可以有几天清闲生活的人,有时发现放假并不美好:平时堆积的家事要处理,过年的习俗要遵守,采买,大扫除,赶除夕,回娘家,旅游安排……过年看似令人期待,但种种繁琐的事情,不知不觉成为一种压力,如果你也感受到过年的压力,建议试试以下几个方法缓解压力:

### 1.懂得分工

我家每次过年约有20人一起用餐,最可怕的就是每餐饭后一大堆油腻的碗盘,几年前都是我们几个媳妇和小姑轮流洗。去年开始,我把工作分给上学的孩子们,他们发明出玩扑克牌输的人去洗碗的规则,还互相比谁洗得干净,洗碗成了好玩的比赛。

### 2.量力而为

不要为了面子而做超过能力的事。过年送礼需考虑对方需要和自己的能力,事先讨论及协调,了解自己有多少预算可分配,不要让红包成为沉重的负担,破坏红包的真正意义。

### 3.提出需求,互相体谅

了解你可以付出什么或你想得到什么?例如:老婆很怕回婆家过年但从来不说,每次过年前就闷闷不乐,老婆可以清楚地告诉先生,过去几年都回婆家,今年可否和公婆说请请假一次?明年我一定心甘情愿回婆家。

### 4.自我觉察

注意情绪的改变,过年时是否出现易怒、焦躁不安,紧张等情绪,这些都是压力下的情绪反应。如果压力实在太大,出现失眠、心跳、腹泻,是身体警告你该休息了!

### 5.记得收心

年假不要安排太满,留半天给自己,静一静,想一想,沉淀年假的纷乱,准备好重新出发的心情,才不会上班第一天就充满沮丧。

## 主食讲究“三化”

春节临近,鸡鸭鱼肉等动物性食品成了餐桌上的“主角”,各式菜肴五彩缤纷,琳琅满目,却难觅主食的身影,从营养的角度来说,这种饮食结构是不合理的。那么春节期间怎样才能做到健康饮食呢?要做到“三化”,即简单化、定量化和杂粮化。

**简单化**——所谓主食,主要是指粮

些人甚至将零食当成了主食,无疑是本末倒置。

**量化**——节日里餐桌上的菜肴丰盛,每样吃几口就饱了,往往再也吃不下主食,主食摄入量不足,副食特别是荤菜吃得太多,脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多,容易引起

肥胖及并发症。因此,应避免无限量地吃菜,将一部分胃口留给主食,健康成人每天吃的主食至少要在300克以上。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食,这也是不科学的。因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等,其糖类含量并不高。

**杂粮化**——讲营养就要吃粗粮。稻米在碾白

加工过程中,米糠被全部丢弃,反复碾轧后,就只剩下淀粉及少量的蛋白质。米糠包括果皮、种皮、糊粉层、米胚芽等,包含了稻米64%的营养素。白面是人们获得维生素B<sub>1</sub>、矿物质和膳食纤维最方便、最重要的来源,如果因为精加工而损失了营养素,则需要通过其他食物来补偿。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中,都含有白米、白面中所缺乏的营养素,并含有较多的膳食纤维,对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。



## 15种必吃零食

如何用美味而又健康的零食招待来访的亲朋好友呢?以下是专家的建议。

### 1.葵花子,养颜。

葵花子含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质,其中亚油酸的含量尤为丰富。亚油酸有助于保持皮肤细嫩,防止皮肤干燥和生成色斑。

### 2.花生,能防皮肤病。

花生中富含维生素B<sub>6</sub>,而它正是我国居民平日膳食中较为缺乏的维生素之一。因此多吃些花生,不仅能补充日常膳食中维生素B<sub>2</sub>之不足,而且有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。

### 3.核桃,可秀甲。

核桃中含有丰富的生长素,能使指甲坚固不易开裂。同时核桃中富含植物蛋白,能促进指甲的生长。常吃核桃,有助于指甲的秀韧。

### 4.大枣,预防坏血病。

枣中维生素C含量十分丰富,被营养学家称做“活维生素C丸”。膳食中若缺乏维生素C,人就会感到疲劳倦怠,甚至得坏血病。

### 5.奶酪,固齿。

奶酪是钙的“富矿”,可使牙齿坚固。营养学家通过研究表明,一个成年人每天吃150克奶酪,有助于达到人老牙不老的目标。

### 6.无花果,促进血液循环。

无花果中含有一种类似阿司匹林的

化学物质,可稀释血液,增加血液的流动,从而使大脑供血充足。

### 7.南瓜子和开心果,健脑。

南瓜子和开心果富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、过氧化物以及酶等物质,适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞、容光焕发。

### 8.奶糖,润肤。

奶糖,含糖、钙,适当进食能补充大脑能量,令人神爽,皮肤润泽。

### 9.巧克力,怡情。

巧克力,有使人心情愉悦及美容的作用,能产生如谈情说爱时一样的体内反应物质。

### 10.芝麻糊,乌发。

芝麻糊,有乌发、润发、养血之功效,对脱发可防治白发、脱发,令人头发乌亮秀美。

### 11.葡萄干,补血。

葡萄干,有益气、补血、悦颜之益,但要注意卫生。

### 12.薄荷糖,润喉。

薄荷糖,能润喉、除口臭、散火气,令人神清喉爽。

### 13.柑橘,富含维生素C。

柑橘、橙子、苹果等水果,富含维生素C,能减慢或阻断黑色素的合成,增白皮肤,属碱性食品,能使血液保持中性或弱碱性,从而有健身、美容作用。

### 14.牛肉干,富含蛋白质。

牛肉干、烤鱼片富含蛋白质、铁、锌等,适当食用令人肌肤红润。

### 15.乳饮料,有营养。

含有三分之一的牛奶,有时还强化维生素和微量元素,是富有营养的饮料之一。



## 饮食建议

1.没必要赶在过年这几天摆满汉全席。不忘合理营养、平衡膳食的概念;尽量不做大盘菜;不重复花样;控制油腻煎炸;注重荤素搭配,粗细搭配;多吃维生素丰富的蔬菜水果,用老陈醋做酸甜口味的菜肴较好。

2.患有疾病的各种人群,切忌不要贪口,以免诱发旧病,无大病者也不要暴饮暴食,以免造成疾病。

糖尿病患者忌油腻和含糖分高的食物;肥胖者忌油腻和海鲜,要求低盐的食物;高血压患者忌油腻和酗酒,忌突然起身和情绪激动;

胆囊炎和胰腺炎患者忌油腻辛辣以及燥热的食物,越清淡越好;

痛风患者少吃海鲜,肥牛肥羊等肉类,多吃豆制品及蔬菜;

多病久病体虚者,宜少吃多餐。

3.过年推荐的几个小菜:

醋拌煮花生:(煮熟花生拌老陈醋、盐、蒜茸、蜂蜜)有降胆固醇和降血压的功效;

醋拌芹菜:有去脂、去油腻、排毒的功效;

醋拌紫背菜:有消炎止咳的功效;

苹果羹:有解乏的功效;

糖拌西红柿:补充维生素。