



春节团圆饭 健康最重要

本报为您的节日饮食出谋划策

《管子》曰：“饮食节，则身利而寿命益”，“饮食不节则形累而寿命损”。新春佳节是家人团圆、朋友聚会的好日子，在欢乐的同时，饮食搭配科学合理，才能有益健康。

18日，记者采访了临沂市内各大医院相关科室的负责人，请他们为您的节日饮食出谋划策，陪伴您度过一个健康快乐的新春佳节。

荤素合理搭配

临沂市人民医院相关专家告诉记者，在营养成分上，荤食中的蛋白质、钙、脂溶性纤维素的含量丰富，但肥肉、油炸食品、动物内脏、糕点和甜点等高热量高脂肪的食物则要适当食用，特别是中老年人和儿童，更要避免食用动物脂肪影响心脑血管健康。除了控制摄入，还可以通过合理的荤素搭配做到营养与健康两不误。例如由肉类提供蛋白质和适当的脂肪，有蔬菜提供维生素和无机盐，荤素搭配，合理膳食，对身体健康十分有利。常见的荤素搭配有黄瓜肉片、雪菜肉丝、土豆肉片等等。

少钠多钾

摄入钠盐过多患高血压病的几率会大大增加，这是因为钠盐能促进血容量增加，加重心脏负担，因此每天摄入钠盐应控制在5克以内。钾是钠的克星，它能排出人体内多余的钠盐。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等。节日期间可以通过增加钾的摄入量控制钠盐对心血管的负担和影响。

定量定时、安排有度

春节期间，食物丰盛，贪饱过食可导致急性胃肠炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发生。同时，过年食品如油炸物、腌制品、年糕等，往往油腻、过咸或不易消化，平时患有消化不良、糖尿病、高血压、肾脏病、血脂高、尿酸等病症者，在春节期间更应注意，以防加重病情。

春节期间，熬夜守岁、棋牌玩乐，进餐时间与平素有较大改变，尤其是晚餐每每进食较多，且多有晚间加餐，身体难以迅速适应饮食节律的改变，容易致病。

新鲜软熟、确保卫生

新鲜、清洁的食物，其营养成分很容易被消化、吸收，对人体有益无害。食物清洁，可以防止病从口入，避免被细菌或毒素污染的食物进入机体而发病。因此，饮食要保证新鲜、清洁。春节期间，要避免进食较多腌渍卤制食品，以防增加心脑血管疾病及肿瘤等的发病概率；而剩菜剩饭，易于诱发急性消化系统疾病，应当尽量避免或有选择地食用。

凉菜、水果适量食用有利于改善饮食结构，但要注意卫生。并且，生冷难消化的食物进食过多，容易加重肠胃负担，影响食欲，妨碍正常饮食要素的摄入，需要从总量上加以控制。
(专刊记者 李诗源)

K-BOXING
专注搏击31年

劲霸男装 大拜年

全体员工向全市人民

品牌价值148.77亿元
全国茄克市场销售额第一、销售量第一

辛卯年2011
HAPPY NEW YEAR!

总店：临沂市解放路与沂蒙路交汇处向西50米路北 电话：2020799