

年夜饭的食物选择，要荤素搭配，添加豆类、杂粮，并讲究烹调方法和饮食方式，尽量做到能生食的不熟食，能凉拌的不炒制，能炒制的不蒸煮，能蒸煮的不炖制，能炖制的不煎炸。

应提倡原汁原味、清淡爽口，减少油、盐、糖的摄入量。荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉，如不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等；素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素C、高纤维素的蔬菜，如芹菜、芥菜、菠菜等。这类蔬菜有利于消除体内的自由基，增加肠胃蠕动，将动物蛋白在体内代谢所产生的一定的毒性物质排出。

年夜饭食物的多样化，还体现在饮食方式上。专家建议，每人每天摄入35种以上食物为宜（如葱、姜、蒜各算一种），有利于营养均衡，食用方法以新鲜好奇、选凑种类为先，后吃自己最为喜爱的菜品。

应尽可能少摄入大量的、强收敛性的山药、胡萝卜、栗子等食物，以减少便秘，有利于排泄代谢废物。多食白萝卜、木瓜汁、山楂汁、乳酸菌丰富的饮品等食物，帮助消化，促进新陈代谢。

年夜饭少不了饮酒助兴，但饮酒要适当、适度，最好选用黄酒，因为黄酒是营养丰富的饮料。黄酒以温饮为佳，可帮助血液循环、促进新陈代谢。烫热喝还可以使黄酒中极微量的有机化合物挥发掉，同时所含的脂类芳香物蒸腾，使酒更加甘爽醇厚、芳香浓郁。

节日期间切莫忘记清晨一杯白开水，一是有利于利尿，二是促进排泄，三是有利于排毒，四是有利于预防高血压、动脉硬化，五是预防心绞痛。清晨饮水应以白开水为好，饮水量一般在200毫升左右。过多饮水对胃不利，也会影响早餐进食，所以要适量。