春节零食怎么吃？

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/01/26 14:11

春节期间亲友相聚，除了美酒佳肴外，零食也是节日里的重要食物，有人说吃零食花的是“零敲碎打”的时间，用的是“零零散散”的地方，吃的是“七零八碎”的小食。不过，吃零食也应有所选择。

■多吃健康零食

英国著名营养学家帕特里克·霍尔福德在他的著作《营养圣经》中建议我们，选择食物时尽量选择“天然的、新鲜的、完整的”食物。其实这个原则用在零食的选择上也同样适宜，不过许多食物很难同时满足这三个要求，通常若能满足两个条件就已经算是不错的食物了。

下面这些都是些很健康的零食，我们不妨多选择些：

各种水果、可直接食用的蔬菜（如黄瓜、西红柿、萝卜等）、酸奶、煮玉米、果干（葡萄干、地瓜干、山楂干等）、全麦面包、全麦饼干、炒制的豆类、纯鲜牛奶、蒸煮或烤制的红薯、地瓜、低盐的坚果、豆浆、鲜榨果汁等。

■坚果虽好，但要适量

坚果是公认的健康食物，富含不饱和脂肪酸、维生素E和矿物质。不过坚果虽好，也不宜大量摄入，因为坚果的美味，和它的高脂肪含量是离不开的，脂肪的存在让坚果更加的美味，但同时也让坚果变成了高能食物。而春节期间，我们的餐桌是一年中最丰盛的时刻，能量摄入很充足，所以不宜吃大量坚果。

此外，在坚果的选择上，建议多选择加工过程中没有使用油脂和食盐的，或是用油、盐较少的产品。

■吃了零食，主食减量

想要保持春节期间饮食的合理性，就要注意把握食物总量。节日里，家里的瓜果、坚果等零食比较丰富，很多人会不经意地增加一些零食摄入，如水果、薯片、瓜子、花生、酸奶等，而零食中除了水果蔬菜外，食物所含的热量都较高，所以吃零食较多时，要适量减少主食的量。

■自己动手，制作饮料

过年了，亲朋好友在一起，饮料也是不可或缺的食物。许多人早早的就采购好了整箱的可乐、果汁饮料、汽水、绿茶等瓶装饮料，以备春节期间饮用。

其实现在市面上的甜饮料，无论是可乐汽水还是果汁饮料，其中的含糖量都比较高，通常500ml的

可乐等甜饮料，喝三瓶所摄入的能量就相当于普通女性一餐需要的能量，因此很容易让我们在不知不觉中摄入额外的热量，不利于健康。

建议大家在春节期间，好好地利用一下家里丰富的水果，花一点时间榨成鲜美的果汁，既健康又美味，而且还可以根据自家的水果种类和个人的口味随意DIY，实实在在，健健康康！

■零食的其他建议

1.对零食不要贪吃，浅尝辄止，更不要用零食代替正餐。零食的营养毕竟不能与正餐相比，难以满足人体的多种需要。

2.经常变换零食种类，零食也要多样化，当然最好是在健康零食的范围之列进行变换。

3.正餐前两小时吃少量零食，可以避免你在饥肠辘辘的时候，选择过多高热量食物。

4.低脂肪、低热量的零食，可以适当多吃。

5.看电视时应注意控制吃零食的量，否则很容易不知不觉吃得太多。（