

春节期间，人们狂饮海吃、暴饮暴食，造成节后肠胃不适，精神倦怠，今天该适时进行饮食调理了。

清淡食物配粗粮 吃了几天的大鱼大肉，想必也吃腻了，这时候要多吃点清淡的东西让肠胃慢慢恢复到正常状态。节后几天的主食要以谷类粗粮为主，可以适量增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。

同时，多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤等，不妨配点咸菜，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

光吃粗粮也确实饿得慌，不如吃点又好吃又助消化的东西。常言道“好吃不过饺子”，小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质，馅又包含多种蔬菜，再加上使用蒸、煮之类的烹调手法，自然不用担心油脂，一举多得。

多喝开水解油腻 节日里，每顿饭菜都少不了油腻，所以，大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间，减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，强迫自己多喝水，尤其是多喝开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道，那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。

吃水果保平衡 节日吃的美食很多是煎炸或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能，水果是相当有效的。

橙汁和木瓜能很好地调整消化机能，它们都有去热滞的作用。此外，不妨买点银花、菊花、木棉花，加点蜜枣煲水喝，不但香甜可口，还有平衡消化功能。

绿色蔬菜补充纤维 每天暴饮暴食，吃得很多很饱，自以为补充了身体所需的各种营养成分。其实不然，很多膳食纤维都在你的大鱼大肉中流失了。这几天要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以不足，是因为摄取的新鲜蔬果不足，再加上节日期间运动量减少，会出现便秘或排泄不顺的情况，所以要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。