

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 节日饮食莫忘健康

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2009/02/05 10:44

节日期间，亲人团聚，好友来访，丰盛的家宴为喜庆节日增光添彩。然而，佳节饮食也应追求吃得科学、吃得卫生、吃得健康。那么，怎样安排才科学合理，有益健康呢？下面的各种措施可供你参考。

把保健蔬菜请上餐桌

菌类：榛蘑、松蘑、猴头菇、竹荪，不仅味道鲜美，而且蛋白质和维生素含量丰富，能提高免疫力。海藻类蔬菜：如裙带菜、石花菜等，具有排除食物中致癌污染物的功效，而且有利降血糖、降血脂，还能调节酸碱平衡，减肥美容。蔬菜：四棱豆、紫背天葵、紫菜花、绿萝卜、牛蒡、芦荟、仙人掌等，都是营养价值高或保健作用显著的蔬菜。

把杂粮豆类做成美食

节日期间可对主食进行一番改革，让平日难得一见的各种杂粮当上主角。用血糯、紫米、大麦、燕麦、薏米、黑豆、红豆、芸豆等粗粮熬成多宝粥配菜食用，可以补充维生素B族、微量元素和纤维素，不仅能让胃肠感觉畅快，对控制体重也极有好处。

用精工细做的荞麦面条、杂豆面条、玉米面条，加上精致的菜卤或者鲜美的肉汤，再加入青菜和肉、蛋、海鲜，是美味而健康的节日早餐。

还可用蔬菜、豆制品、蛋类、鱼类、菇类、海鲜等低脂肪原料作为馅料，制成清爽可口的包子、饺子、菜饼、丸子等。

尝试更清爽的饮料

节日期间，酒精饮料和甜饮料都是畅销货，然而这些饮料并不健康。不妨尝试一些不含糖的健康饮料，如玫瑰花茶、菊花茶、桂花茶、金银花茶、白兰花茶、乌龙茶、白茶、苦丁茶等，不仅味道清香、清热解腻，餐后饮用还有利于控制体重、降低血脂。

用心搭配健康零食

零食不妨选低糖分、高纤维、营养平衡较好的食品，甜味的有鲜水果、杏干、无花果干、枣和橘饼等；喜欢嘴里嚼东西者，可选择热量极低的香菇干、海苔片、铁蚕豆；芋头、红薯、荸荠、菱角等，也是天然而健康的零食选择。

健康饮食方案

1. 从你醒来直到中午用餐前30分钟，除了蔬菜与新鲜果汁外，什么都不要吃，而且蔬菜不限量。

2. 肉类不要和淀粉类同一餐吃。蔬菜与肉、蔬菜与饭、蔬菜与海鲜、蔬菜与面包等，是最好的组合，之间保持7：3比例（即七成的高水分食物：蔬果，三成的浓缩食物：肉或淀粉），分量不限。可以吃下一只鸡蛋，但同时必须吃下成比例的蔬菜。

3. 最好能做到一餐吃蔬菜加肉类，另一餐吃蔬菜加淀粉，两餐都吃蔬菜加淀粉类也可以，但最好不要两餐都吃肉类与蔬菜。如果一天内吃超过一次的肉，体内需要很多能量来消化，剩下的能量就不够其他（如排泄）功能使用，而且最好每餐只吃一种肉类，海鲜可以同时吃好几种。

4. 每星期选择一到两天进行体内大扫除，只吃蔬菜与果汁。或起床后4个小时内只吃果蔬。水果空腹吃，半个小时后再吃食物。

5. 改掉吃宵夜习惯，睡前4个小时不进食，必要时只吃蔬果。

6. 节日茶水不可少。每日饮水（含汤）至少6碗（杯），每碗（杯）以250cc计算。喝饮料不要加糖，充足水分可促进和改善便秘，对高血压的人特重要。水分还可促进体内废物排泄，有助于肾脏和泌尿道结石的预防和治疗。（