

大口吃肉 大口喝酒 嘴巴享受 身体难受

医生提醒:春节聚会多 健康饮食饮酒

编辑/肖婧菁 实习生/王亦扬

医生介绍

赵妍娟 河南省人民医院营养科营养师

农历春节是最热闹的节日,亲朋好友的聚会自然少不了,许多人不注意饮食,暴饮暴食。这样虽饱了口福,却苦了肠胃,容易诱发节日病。那么春节要如何饮食呢?春节怎么吃才健康呢?

春节如何调养胃肠

1.生冷不洁食物不要吃

过年期间,少不了吃生冷的食物或者火锅等,把这些半生不熟的食物吃进去,会导致出现呕吐、腹泻等症状。节日期间饭菜由于剩得过多,饭菜不新鲜或从冰箱内取出直接食用,没有严格加热,也容易导致食用者发生恶心、腹泻、发烧等症状。

2.美食诱人但不要吃撑

春节期间,大家吃的食物中肉类比较多,高油、高糖、高脂肪的东西也多,这样容易导致消化不良,出现腹胀、肚痛等症状。胃的饮食时间和功能是有规律的,在正常的进食时间内,胃会分泌出胃酸来消化食物,但如果进食过多,食物得不到消化,则会大大增加胃的负担。而尿酸高的病人吃多了高脂肪的食物,会导致尿酸进一步升高,可能导致关节痛、中风等症状的发生。

3.各种零食小朋友少吃

孩子过节在家难免吃零食多,这种食品多是糖和脂肪含量特别高,会导致孩子出现急性胃炎和消化不良。所以在小孩的饮食上要合理安排,零食不能随意吃,肉类和高油高脂肪的主食要少吃,要多吃水果和蔬菜。

4.肠胃病患者饮食节制

肠胃不好的人,免疫力也会降低,会致幽门杆菌感染几率升高,易发生溃疡现象。在饮食上,辛辣食物要控制,太冷太烫、油脂及调味过重尽量不吃。可多吃膳食纤维类食物,像香蕉、芒果、莴苣、甜薯、山药、南瓜、芋头、五谷杂粮类,都是非常好的膳食纤维。



“均衡”饮食理念

油脂类 25~30 克(0.5 两至 0.6 两)
盐 6 克

奶类及奶制品 300 克(6 两)
大豆类及坚果 30~50 克(0.6 两至 1 两)

畜禽肉类 50~75 克(1 两至 1.5 两)
鱼虾类 50~100 克(1 两至 2 两)
蛋类 25~50 克(0.5 两至 1 两)

蔬菜类 300~500 克(6 两至 1 斤)
水果类 200~400 克(4 两至 8 两)

谷类薯类及杂豆 250~400 克(5 两至 8 两)
水 1200 毫升

怎么喝酒不伤身

春节聚会上喝酒难以避免。适量喝酒,有益于健康,酗酒将伤身。怎样既能喝酒联络感情又能不伤身呢?

切忌混着喝

酒桌上流行一个段子,“先喝白酒,再喝红酒,末了啤酒漱漱口”。对于这种白酒、红酒、啤酒混在一起喝的现象,医生们表示担忧。近来,已有大量研究显示,酒精与肝癌关系密切,饮混合酒患肝癌的机会是饮单一酒或不饮酒的 6~10 倍。

各种酒混在一起喝,首先会不自觉地饮酒过量。除此以外,两种以上的酒混着喝还会表现出某种“协同作用”,对人体伤害更大。以白酒和啤酒为例,如果放在一起喝,由于啤酒中含有二氧化碳和许多水分,可促进白酒中高浓度的酒精在全身渗透,更易对脑、肝、肾、胃造成损害。而且混合饮用更容易使醉感提前到来,难受程度明显大于单喝一种酒,还会容易引起头昏、恶心、呕吐或其他中毒症状。

而红酒加雪碧、威士忌加冰红茶……这种混搭方法,不仅会导致人不知不觉中摄入过多酒精,可乐、雪碧等饮料中的二氧化碳还会增强酒精对胃的伤害。碳酸饮料、茶饮料等软饮都含有大量的糖分,在喝酒时你来我往会不知不觉喝得过多,增加糖分的摄入,影响身体健康。更严重的是,碳酸饮料在胃里放出的二氧化碳气体,会迫使酒精很快进入小肠。小肠吸收酒精的速度,比胃要快得多。用饮料稀释了的酒,酒精味道淡,反而让人们忽视了自己是在饮酒,会出现越喝越多、越喝越醉的情况。



忌空腹喝酒

饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶,或吃几片面包,勿空腹喝酒,以免刺激胃黏膜。

多喝白开水

多喝白开水以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块。

多吃绿叶蔬菜

多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。

多吃豆制品

喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。

不要喝碳酸饮料

喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

本埠快讯

郑大一附院成功完成一例国内罕见全头皮及双耳撕脱离断再植术

日前,郑州大学第一附属医院急诊医学部王福建副主任医师带领其医疗团队,在显微镜辅助下,历经 8 个小时,为一名全头皮及双耳撕脱离断的患者成功实施了头皮、双耳再植手术。据查证,该例手术为河南省首例,在国内也十分罕见。

据悉,头皮撕脱离断,在临床工作中较罕见,大部分是留有长发的女性患者,在工作中不注重防护,一旦受伤容易造成整个头皮撕脱,导致失血性休克,并且容易合并颅脑损伤及胸腹肢体多发伤,极易危及生命。

撕脱离断造成患者头皮不仅不完整,而且支配头皮的颞浅血管细小,动静脉损伤严重,受体位限制,镜下操作难度大,即使有高超的显微技术,再植成功的几率也不足 5%。此次头皮及双耳撕脱离断再植手术的成功实施,标志着郑大一附院显微外科技术水平迈上了一个新台阶。

(曹咏 周厚亮)

健康警示

“久坐”是舒服 容易坐出病

有研究发现,25 岁后,每天看电视时间每增加 1 小时,预期寿命就会减少 21.8 分钟。每天久坐超过 3 小时就会折寿 2 年,即使经常运动也无法抵消久坐造成的危害。那每天久坐办公室或喜欢宅在家里的人,该如何注意呢?

郑州颐和医院心内科主任、主任医师赵友民说,久坐导致静脉回流不畅,血液容易凝固产生下肢静脉血栓,血栓脱落就可能发生心血管意外;长期不运动还会加速动脉粥样硬化,增加心血管病的风险。

医生建议,对于“久坐”一族,要适当进行一些户外运动,避免久坐成疾。运动种类和方式可由个人的喜好决定,简单地每天在小区或校园里慢跑、散散步就能满足心脏健康的需要。对于久坐办公室的白领可以在上下班路上试试间歇式锻炼:每慢走 3 分钟就快走 1 分钟,可以使心率有规律地增快、减慢,有助于改善血管功能。回家抽 10 分钟做做瑜伽,在屏息静气、肢体伸展的过程中,可以调节血管张力,让心脏轻松胜任日常工作。

(常慧)

TIPS

高血脂症、高体脂肪率人群饮食注意事项

- 餐与餐之间,不间隔太短或太久的时间才进食。
- 一次吃的量,七到八分饱即可,也非少量多餐,无形中增加摄取量。
- 吃饱后不随意吃零食,尤其高热量、高油脂类、甜食等。
- 烹饪的食物尽量少油、少盐、少调味。