

四季养生经 陈意 说你听

春节如何吃得尽兴又健康?

猪大肠
鱼圆
鲞头煮肉常常顺利
团团圆圆
有想头

国家级名中医 省名中医研究院副院长陈意 为你说养生

本报从2013年3月起,推出“四季养生经 陈意说你听”栏目,请浙江省中医院中医内科主任中医师、国家级名中医、浙江省名中医研究院副院长陈意教授结合时令、门诊情况或当下健康热点等,说说养生和调理方面应该注意的内容。

记者 葛丹娣 通讯员 于伟 叶菁

本报讯 下周一就是猴年春节了。每到春节,吃是一个绕不开的话题,家人团聚,走亲访友都离不开吃。

“以前,每到除夕夜,杭州人家一般都备有几道口彩吉利的菜肴,如,猪大肠叫做常常顺利,鱼圆、肉圆称为团团圆圆,鲞头煮肉就是有想头,春饼裹肉丝暗指银包金丝,黄豆芽叫如意菜,落花生叫长生果,黄菱肉、藕、荸荠、红枣四物并煮美其名曰有富,杭州话‘藕’的谐音为‘有’,黄菱肉形似元宝,音形相加等于有富。”陈意教授说。今天,他和大家谈谈春节期间如何健康饮食的话题。

荤素1:2搭配较合理 肉要配合去火的食物吃

有人说,“春节的日子很简单,除了吃就是睡。”的确,春节期间人们除了顿顿享受饕餮大餐外,闲暇之余还不忘用零食填补时间的空隙。此时,很多人的肠胃可就吃不消了,食欲不振、消化不良、积食等消化系统疾病“卷土重来”。

春节期间如何既吃得开心,又吃得健康呢? 陈意教授建议,大家要掌握以下几个原则——

1. 荤素1:2搭配比较合理。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、兔肉等;素菜可选择抗氧化能力强、叶绿素、维生素C、纤维素含量高的蔬菜,如,芹菜、芥菜、菠菜、菇类、藻类等,这类蔬菜可以促进肠胃蠕动,加快食物消化。

2. 吃肉最好配合去火食物。人体消化水分大约需要10分钟,消化稀饭约为30分钟,米饭约为60分钟,要消耗一份肉,则至少需要4-5个小时。要加速肉类的消化,则要配合一些苦瓜、冬瓜、豆芽、百合、莲藕、蘑菇、银耳、海带、豆腐、白菜、萝卜等,它们不仅可以降火开胃、清热润肠,还能补益脾胃。

3. 要选择合适的烹调方法。少油、少盐,以清炖、炒制为主,尽量少吃油炸、腌制的食物。

4. 切忌暴饮暴食。暴食会加重胃肠负担,诱发急性胃炎、胆囊炎、胰腺炎等,暴饮则容易造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统的损伤,轻者引起酒精性胃炎等急性病症,重者导致中风、急性胰腺炎发作以及肝病加重。

5. 饮酒前喝牛奶可保护胃黏膜。春节期间一般气温较低,少量饮酒有驱寒、通经络的功效,但餐餐饮酒,逢酒必醉那就不可取了。过量饮酒不仅会在短时间内引起胃肠不适,出现呕吐等症状,久而久之还会加速记忆力衰退和认知能力减退。饮酒前适当喝些牛奶,有助于保护胃黏膜,延缓酒精的吸收。

6. 去油腻,饮绿茶。绿茶富含茶多酚,抗氧化性强,可以消食、解脂、清肠、去腻。另外,绿茶中还含有咖啡碱,能刺激胃液分泌,有助于食物消化。要注意的是,肠胃不好的人要少喝,睡前不要喝。

7. 降“三高”吃点火龙果。火龙果除了富含维生素C、纤维素和钙等营养素之外,还有减肥和降血脂作用,饮食重油重盐者,聚餐后不妨给自己一颗火龙果作为“补救”措施。

高血糖、高血脂、高尿酸 “高”的不同,饮食要点也略有不同

对“三高”人群而言,春节饮食是个考验,如果不节制,很容易诱发基础疾病。陈教授说,春节期间要控制病情,还是老生常谈的那个道理“管住嘴,迈开腿”,具体到不同的人群,建议从以下几点入手——

高血糖者注意8点:

1. 忌食含糖食品,如,糖果、巧克力、奶油蛋糕等;
2. 常吃粗杂粮和薯类替代主食,如燕麦、荞麦、薏仁、马铃薯等;
3. 少吃稀饭,稀饭易消化,餐后血糖升高较快;
4. 每天的烹调油不能超过25克;
5. 多吃有助于降糖的蔬菜,如,芹菜、黄瓜、番茄、白萝卜、绿豆芽、苦瓜、青菜等;
6. 多吃菌藻类食物,如,香菇、草菇、金针菇、海带、紫菜等;
7. 吃水果要扣除相应的主食;
8. 血糖不稳定的情况下,不建议饮酒。

高血脂者注意如下3点:

1. 每天脂肪的摄入量不能超过50克,瘦肉在100-150克之间,牛奶以脱脂奶为宜;
2. 每天的烹调油尽量控制在20克左右;
3. 适量选用有助于降血脂的食物,如,富含纤维的蔬菜水果类,富含植物固醇的豆制品。

高尿酸者注意4点:

1. 多选用鲜牛奶、鸡蛋等作为蛋白质的主要来源,瘦肉类、鱼类、禽类要限制;
2. 不用或慎用嘌呤高的食物,如,粗杂粮、海产品、豆类及其制品等;
3. 蔬菜以浅色为主,如冬瓜、大白菜、圆白菜、萝卜等;
4. 不要喝酒,少吃火锅、高汤,动物内脏等嘌呤含量高的食物。



七款食疗方 健脾养血,温中散寒

陈教授还结合春节特点,推荐了七款食疗方,家人亲朋团聚,大家不妨在家露一手——

山药枸杞炖甲鱼

原料:甲鱼一只(重约500克)、山药50克,枸杞子20克,红枣8枚,生姜2克,盐、味精、黄酒各适量。

做法:先将山药用温水浸泡30分钟,泡软后洗净,红枣去核,与枸杞子一同用水洗净。将甲鱼用温开水烫,使其排尿,洗净后去内脏,清水洗净,用刀切成小块。把全部用料一同放入炖盅内,加开水适量,再倒入黄酒,小火隔水炖2小时,加入盐、味精调味即可。

功效:健脾养血,滋阴补肾。

当归熟地炖羊肉

原料:羊肉500克,当归15克,熟地黄15克,干姜12克,白萝卜150克。

做法:羊肉洗净切成块,当归、熟地、姜切片制药袋,萝卜切块。同入砂锅加清水炖熟,加调料。

功效:补益气血,温中散寒。

羊肉腐竹煲

原料:羊腩肉500克,腐竹50克,青椒一个,柿子椒一个,洋葱、食用油、料酒、生抽、食用盐、葱、姜、八角、花椒、茴香各适量。

做法:羊肉洗净后,切成0.8厘米宽的肉块,腐竹切成块用冷水泡开。锅内的水烧开后,放入羊肉,待羊肉表面变色后就捞出羊肉。将羊肉放入高压锅中,倒入适量的水,再放入葱段、姜片、八角、花椒、茴香少许,用高压锅压10分钟后即可关火捞出。洋葱洗净后切成宽丝,用油炒香后,盛出放在盘子的下面,待羊肉腐竹出锅后倒在其上。倒油,用葱爆香锅后,放入羊肉,翻炒几下后,加入腐竹、料酒、生抽和开水,浸没羊肉,大火烧开后,小火焖上20分钟,出锅前放入之前切好的青椒、柿子椒丝、适量的食用盐,就可出锅了。

功效:肉质细嫩,可暖胃暖身。

砂锅鳊鱼头

原料:鳊鱼头100克,五花猪肉100克,香菇、笋片、青蒜、麻油、鲜汤、黄酒、白糖、酱油、盐、味精、葱、生姜、食用油各适量。

做法:先将鱼头从中间劈开,去鳃洗净。炒锅上火,放油烧热,将鱼头煎至皮呈黄色,再翻煎另一面,淋上黄酒,加入酱油、葱、生姜、肉片、笋片、香菇、白糖和鲜汤,将鱼头烧至六成熟,再放少许盐,然后将鱼头连同配料、汤汁一起倒入砂锅,用旺火烧开,转用小火焖10分钟左右。鱼肉成熟时加入少许味精、麻油,撒入青蒜,略烧即可。

功效:健脑益智,补气养胃。

葱烧海参

原料:海参6根左右,大葱、油菜、糖、淀粉、老抽、食用油、黄酒、高汤(鸡或骨头汤)、盐各适量。

做法:发海参,海参发制完成后,切成1.5厘米宽的长条。大葱切成长条的宽片,油菜成棵地切成四块,淀粉加水调好备用。锅中倒入一些油,以小火慢慢把葱炒香,炒得略微金黄后加入糖,再以小火加热,油糖混合后,慢慢炒出糖色,可加一点老抽上色,但不要放多,否则,海参易苦而且回缩。倒入黄酒、高汤适量,放入海参,盖上锅盖,小火炖上25分钟。再依据个人口味,加入少许盐,用调好的水淀粉勾芡,即可出锅。

功效:肉质细嫩,易于消化,适合老年人与儿童,以及体质虚弱者食用。

木耳炒山药

原料:木耳250克,山药100克,淀粉、食用油、花椒、葱、蒜、盐、鸡精、蚝油、胡椒粉、青椒、柿子椒各适量。

做法:山药洗净去皮,切成薄片,木耳提前半天就用水泡上,泡开后撕成小朵,青椒和柿子椒取适量切成细丝。锅点火倒油,烧至三成热时放入花椒、蒜片、葱花爆香,倒入少量的水,放入木耳,转成大火,翻炒片刻,再加入盐、鸡精、蚝油、胡椒粉调味。放入山药和青椒、柿子椒,翻炒,用加水调好的淀粉收汁,就可出锅了。

功效:助消化,降血糖。

草菇炒冬笋

原料:水发草菇100克,冬笋片250克,盐、味精、湿淀粉、麻油、食用油、素汁汤各适量。

做法:将草菇择洗干净。炒锅烧热倒入食用油,将笋片放入锅内稍炒,即放入素汁汤、草菇、盐、味精、烧沸后改用小火,烧至草菇入味,用湿淀粉勾稀芡,淋入麻油起锅转盘即可。

功效:清热健脾。