



通讯员 黄思佳
本报记者 戴虹红

春节期间,难免召开“肠胃扩大会议”,中老年人怎么吃更健康?记者整理了一些大家关心的问题,邀请省名中医、浙江省中医院钦丹萍教授答疑解惑。



注重搭配 适度适量 名中医教你巧护肠胃

大吃不喝不可取 过于单一也不行

无论是团团圆圆的年夜饭,还是年节里亲朋好友热闹聚会,肯定少不了几道“硬菜”。医生提醒,注意每天摄入肉类不要超过250克。

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需的优质蛋白质和维生素A、B族维生素以及一些矿物质,但是有一些动物性食物同时含有很高的脂肪和胆固醇。所以,在选择动物性食物时,应优先选择鱼虾类水产品,也可以选择一些去皮的禽类。这类食物脂肪含量相对较低,且鱼类含有较多的不饱和脂肪酸,尤其是 ω -3系列的多不饱和脂肪酸,对人体健康非常有益,蛋类各种营养成分比较齐全。此外还要注意烹饪方法,像烟熏、火烤、腌制的肉类,尽量少吃。

除了大吃大喝,也有人走入另一个极端,为了控制体重只吃菜不吃主食。专家表示,人体每天至少要吃300克至500克主食,而且,不能只吃精白米面这些细粮,应该包括100克至200克杂粮、杂豆或是薯类,像红薯、土豆、芋头、山药等。

有人可能觉得吃这么多种类主食太麻烦,钦丹萍说,其实制作起来非常简单,可以用高压锅熬制杂粮杂豆粥,春节期间肉吃得较多的情况下,喝一碗杂粮粥会让肠胃

很舒服。

在摄入蔬果方面,专家表示,蔬菜和水果含有丰富维生素、矿物质和膳食纤维。选择蔬菜时,尽量保证种类多样和色彩丰富,比如根茎类与叶菜进行搭配,不同颜色进行搭配,这样可以摄取多种微量元素和营养。

中医认为,五色入五脏,即白色入肺、红色入心、黄色入脾、青色入肝、黑色入肾。如白萝卜、银耳等白色食物可润肺;黑豆、黑木耳等黑色食物可补肾;红苹果、红枣、西红柿等红色食物补心;青菜、青枣、牛油果、猕猴桃等绿色果蔬可养肝;南瓜、柑橘、香蕉、玉米等黄色食物可益脾。

但要注意的是,蔬果虽然益处多多,但也不能随意、无节制地摄入。钦丹萍建议,有些水果富含糖分,节假日油盐摄入较多,并且吃的食物都是膏粱厚重之物,吃水果就不要再选择太甜、升糖指数太高的,可选择柚子、樱桃、李子、草莓等升血糖较慢且能量没那么高的食物,也可以选择西红柿、小黄瓜等充当水果。专家还特别推荐了一款水果——常山胡柚,其可以通过抑制淀粉消化、促进葡萄糖消耗利用等方式调节糖代谢。



注意饮酒适量 做到吃动平衡

春节聚会,不少朋友都会喝上一杯,所谓小酌怡情,多喝伤身,过量饮酒不仅会造成胃肠功能失调,还会损害肝肾功能。

《本草纲目》记载,适量饮酒可和血行气,御寒消愁,但若过量则会导致气血损耗,损伤脾胃。专家提醒,正在服药和患病的人群尤其要注意,应遵医嘱。

节日里,除了饮酒容易过量,

各种食物也容易吃多吃撑,导致消化不良。想要促进消化,最好的办法是吃动平衡,也就是管住嘴、迈开腿。

实在吃得太多,还可以吃些促进胃肠蠕动,帮助消化的食物。从中医角度来说,可吃些山楂或用山楂泡水。中医的一些曲类药,如沉香曲、六神曲、建神曲等,也能帮助促进消化。

四个“秘方” 有助刮油清肠

春节期间,聚餐较平日增多,不少人的肠胃都可能会表现出“我想静静”的状态。钦丹萍为大家开出四个“秘方”,不仅能解油腻,又能补充体力,还能抵御初春寒冷,预防感冒。

秘方一:餐后半小时喝杯温茶。绿茶解腻,可以减少油腻食物在胃中停留时间。如果脾胃虚寒的话,可以把绿茶换成普洱茶。中医认为,绿茶具有清热解毒、消食去腻、利水通便等作用。喝茶要喝温热的,滚烫的茶水容易烫伤口腔和食道,也不要喝冷茶,温热的茶比冷茶更解腻,还能保护肠胃。山楂陈皮茶是比较经典的消食健脾茶方,10克山楂和3克陈皮洗净,沸水冲泡后,盖上盖子焖10分钟左右即可,如果能在沸水里煮一会效果更好。山楂消食祛油腻,陈皮健脾化痰,两者结合,能够较好缓解大鱼大肉之后胃里饱胀的感觉。饭后单独吃点山楂也有助消化。

秘方二:吃点鸡内金。鸡内金本身味道较重,可把它与各种食物搭配,中和味道。当然,用来搭配的食物要选择易消化或是有健脾化积作用的,如山药、白术、甘草、薏米、茯苓、白扁豆等。

秘方三:常吃五谷杂粮。五谷杂粮中的粗纤维利于肠道,但也并非所有五谷杂粮都适合。要说养肠胃,首选小米,所谓“养生之道,五谷为先,五谷杂粮,小米为王”。在选择小米时要选择油脂丰富的小米,熬粥的这层米油最养脾胃。钦丹萍分享了一个煮小米粥的技巧:准备一个一次性杯子,倒入半杯米,准备6杯水,米和水的比例为1:12,水煮开后,米下锅,再次沸腾时可以看到周围有泡冒出,熬15-20分钟后就可以出锅,这样煮出来的粥有着稠厚的米油,特别香。

秘方四:多吃海带、黑木耳。海带含有大量膳食纤维,能有效促进体内废物排出,帮助清洁肠道,是人体新陈代谢的好帮手。黑木耳中的植物胶质有较强吸附力,可在短时间内吸附残留于肠道的“毒素”,并将其排出体外,起到洗涤肠道的作用。