

健康三锦囊 “食”刻来加分

春节饮食健康三“锦囊”

“每逢过年胖三斤,肠胃不适更闹心。”省立同德医院营养科负责人金薇薇表示,春节饮食需守住三个“锦囊”——“荤素搭配,色彩丰富”“烹饪方式,回归本真”“主食革新,粗细搭配”。

一个简单易行的搭配法则:将餐盘分为三份,一份留给优质蛋白(如鱼、虾、鸡、豆制品等),两份留给色彩缤纷的蔬菜。食材选择上,不妨遵循“彩虹挑战”原则。不同颜色的蔬菜富含不同的植物化学物质,对健康各有裨益。深绿色的西兰花、菠菜富含叶绿素与维生素;红色的番茄、甜椒则富含番茄红素。

蒸、煮、炖、汆、凉拌等低温烹饪法,能更好保留食材原味与营养。例如,清蒸鲈鱼能锁住鱼肉的鲜嫩,也减少了油脂摄入;肉类慢炖,时间赋予其软烂口感,同时减少油盐用量。凉拌菜亦是调节口味的好帮手,清爽的黄瓜木耳,不仅解腻,还能补充膳食纤维。

主食是能量的主要来源,也是平衡膳食的关键。建议主食中加入三分之一至二分之一粗粮,如小米、玉米、红薯、芋头等,富含膳食纤维和B族维生素,不仅能增强饱腹感,还有助肠道蠕动。一道“五谷丰登”寓意丰收富足——将红薯、紫薯、玉米、山药、南瓜蒸熟摆盘,既健康美味,又老少皆宜。

“马”式菜品 美味双全

省人民医院临床营养科主任医师叶飒精选数道“马”元素吉祥菜品,让团圆饭既有好彩头,也有好滋味。

一马当先·荤素拼盘:黄瓜、小番茄、荷兰豆、去皮卤鸡腿、凉拌木耳拼盘,淋低脂沙拉酱。荤素均衡、低脂易消化,饭前开胃,防暴饮暴食,寓意马年顺遂。

马到成功·杂粮拼:糙米、小米熬煮杂粮粥,搭配蒸玉米、红薯及红枣,替代精米白面,饱腹不积食,承载马到成功的祝愿。

骏业宏开·素烩三鲜煲:金针菇、香菇、娃娃菜、菠菜、豆腐加水煮沸调味,全素清淡,解腻均衡,寓意马年骏业宏开。

龙马精神·舒缓饮:柠檬片、草莓以温水、蜂蜜冲泡,无酒精、无添加,解腻护胃,祝亲友龙马精神。

奔腾如意·五福坚果盘:选用原味无盐南瓜子、杏仁、核桃,每次不超一小把(约20-30克),低脂高蛋白、易吸收,寓意马年奔腾如意。



图据AI生成

推荐过年居家简易食谱

除了大餐大肉,长假期间也可以适当吃得清淡些,为肠胃减负。选择一餐或一天试一下以下的居家简易餐。

早餐:“福马安康”小米粥

食材与做法:小米50克煮至软烂,搭配鸡蛋1个、凉拌黄瓜1小份(约50克)。

上午加餐:“吉马送福”酸奶碗

食材与做法:无糖酸奶100毫升、香蕉半根、燕麦片10克,搅拌均匀。

午餐:“骏马送暖”蔬菜瘦肉面

食材与做法:面条50克、瘦猪肉片30克、青菜100克、豆腐50克,加水煮熟,少许盐调味。

下午加餐:“吉马润心”鲜果份

食材与做法:苹果半个或橙子1瓣(约50克),洗净切块,两餐之间食用。

晚餐:“福马安身”杂粮粥配凉拌菜

食材与做法:大米、小米按2:1比例共50克,煮成杂粮粥,搭配凉拌番茄1个(约100克)。

公告

2026年2月17日(星期二)、2月20日(星期五),《浙江老年报》休刊两期。

万马奔腾
健康启程

本报记者 徐小翔
通讯员 杨陶玉
张煜铎 陈瀛

新春启序,马年纳福。阖家团圆的年夜饭,是春节最温暖的仪式。近日,记者特邀省人民医院、省立同德医院、省中山医院营养科专家,围绕科学饮食原则,融入马年吉祥寓意,精心设计特色食谱与饮食提醒,助您避开“吃喝过量”的陷阱,吃得尽兴,也吃出健康。

