

ZXFK 吃出健康

数据佐证 专家支招

ZXFK 阳光心灵

春节这样吃

6个技巧 让人保持冷静



临近春节，囤积美食已成为家庭主妇“必修”的功课之一。然而，“每逢佳节胖三斤”也是不少人的顾虑。1月24日，通过分析国人在“年夜饭”下的食品消费大数据，中国疾病预防控制中心营养与健康所、科信食品与营养信息交流中心、食品与营养科学传播联盟等六家机构给出了节日期间饮食消费的建议和提示，其中包括“膳食多样化、均衡搭配”等。

食品类年货近半为坚果

据2015年~2018年“天猫年货节”大数据分析统计显示，坚果在食品类年货中的消费量最大，占比高达47.25%。也就是说，消费者在准备与“吃”有关的年货时，把近一半的钱花在了购买坚果零食品上。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲表示：“坚果可作佐餐或零食，但不宜超量食用。”

专家建议，坚果含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素，适量食用有益健康；但坚果属于高能量食物，推荐每人每天摄入10克左右（果仁部分）。如摄入超量，则应注意控制总能量的摄入；最好选择原味坚果，因为加工过程通常会带入较多的盐、糖和油脂，选购时应注意阅读营养标签。可根据消费量选择独立小包装坚果，既便于储存又可控制每日摄入量。

春节“硬菜”肉类消费火爆

“妈，我要吃肉！”这恐怕是春节期间游子归乡时说得最多的一句话了。随着网购越

方便利、冷链物流日趋完善，生鲜类食品在“天猫年货节”食材采购中的占比逐年提升。大数据显示，生肉/肉制品在生鲜熟食品类的销售占比从2015年春节期间的16.1%提升至2017年同期的19.6%。

“吃肉时应注意肉的种类和食用量。目前我国多数居民摄入畜肉较多，禽类和鱼类较少，易使部分疾病发生和发展。”刘爱玲指出，不同肉类在营养组成上有所差别，鱼虾类脂肪含量低，且含有较多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，其脂肪组成优于畜类；其次是畜类瘦肉，铁含量丰富。

专家建议，成人每日推荐的畜禽肉和鱼虾类摄入量均为40克~75克（一两左右）；春节期间聚餐较多，应注意荤素搭配。摄入过多肉类（蛋白质），易造成代谢负担甚至导致尿酸、痛风等症状出现；而冷冻肉类、水产品若长期储存会导致水分流失、口感变差，建议适量采购，不要囤积；另外少食烟熏和腌制肉制品，控制肥肉的摄入。

“鲜果”成年货消费畅销品类

专家提示：深色蔬菜应占一半

在2017年~2018年“天猫年货节”最畅销的10大类特产中，新鲜水果独占三席。科信食品与营养信息交流中心副主任、食品与营养科学传播联盟秘书长钟凯介绍，依据天猫大数据，北京人在年货消费中偏爱买水果，湖南和上海次之。

专家指出，虽然果蔬是必备，但我国居民的蔬菜摄入量逐年下降，水果占比也处于较低水平。节日期间，消费者更要注意调整膳食结构。成人每日推荐摄入蔬菜300克~500克（1斤左右），种类要多样化。专家建议摄入的蔬菜一半应为深色蔬菜，如：红彩椒、

紫甘蓝、菠菜等。而且，酱菜不能替代新鲜蔬菜。从营养角度来看，腌菜和酱菜已经不属于蔬菜类别，且其食盐含量高。

水果方面，成人每日推荐摄入量200克~350克（半斤左右）。喝果汁不如吃新鲜水果，果汁含糖量高，且丢失了膳食纤维等营养素。尽量食用新鲜蔬菜水果，如需馈赠或储存，应选择易于长期保存的种类。

香米、新米成粮油类年货“明星”

专家提示：杂豆薯类都摄入

谁说现代人不爱主食？天猫大数据显示，在米面粮油等基础产品的年货消费中，新米、香米等品类销售火爆。“米面粮油的消费升级表现明显，消费者由过去的只认价格，到近两年更多地关注品质、口感，并开始为产品的品牌、产地买单。”钟凯表示。

“节日期间，应注重食用谷类食物，同时每天摄入杂豆、薯类等。”刘爱玲指出，与精制谷物相比，全谷物含有谷物具备的全部天然营养成分，如膳食纤维、B族维生素和矿物质、E、矿物质、不饱和脂肪酸、植物甾醇，以及植酸和酚类等植物化学物质，对健康更为有利。

据了解，杂豆是指除大豆之外的红豆、绿豆、花生、芸豆、豌豆、蚕豆等。杂豆脂肪含量低，富含钙、磷、铁、钾、镁等矿物质；杂豆还富含赖氨酸，与谷类食物搭配食用，可通过植物蛋白质互补作用提高谷类营养价值。薯类低脂、高钾，富含纤维和果胶等，可促进肠道蠕动，预防便秘。

六家机构的专家建议，成人每日推荐摄入谷薯类食物250克~400克，其中至少含全谷物和杂豆类50克~150克，含薯类50克~100克。

白酒受节日酒桌欢迎

酒类消费大数据显示，啤酒、国产白酒和葡萄酒成为全国大部分省份消费者的酒桌选择。以白酒为例，江苏、安徽、新疆、甘肃等省份的国产白酒消费额最高。不过，酒能助兴也能伤人，专家特别提醒：节日亲朋相聚，饮酒还须适量。

刘爱玲指出，高度白酒所含能量高，而且几乎不含其他营养素。如要饮酒，应尽量饮用低度酒，并注意适量。《中国居民膳食指南(2016)》建议成年男性和女性每日最大饮酒量不超过25克和15克（以酒精量计算）；孕妇、乳母、儿童少年、特定职业者、正在服药人群、患病人群等不宜饮酒。

甜、咸“两派”突有一战

专家提示：拒绝油腻“重口味”

甜、咸“两派”在“美食江湖”上可谓逢节必战。和多数人眼中的南北之争不同，天猫大数据显示，上海、江苏和新疆、西藏等地居民对甜味食品的偏好度更高，而“火锅之都”重庆及海南的居民则热爱采买各种鲜、香味食品。钟凯表示：“地域不同，饮食口味有差异很正常。但现代社会，过度追求‘重口味’已成为很多消费者刺激味蕾的饕餮依赖。”

对此，六家机构的专家建议，春节期间也要照顾好好自己的身体，尽量避免或控制高油、盐、糖含量的“重口味”食物的选择与摄入，养成清淡的饮食习惯。成人每天食盐摄入量不超过6克；烹调油用量应在25克~30克之间；糖每天摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

(宿志红)

美国第三任总统托马斯·杰斐逊曾说：“无论何时都保持冷静客观，会给人莫大的优势。”在纷繁复杂的环境和干扰面前，如何保持冷静、不乱方寸？以下6个技巧可以一试。

- 1.从一数到十。这是保持冷静的经典方法。只要不是紧急情况，在火冒三丈时，你都可以停住语言和行动，在心里从一到十慢慢数数。如果数到10还不能缓解，那就继续往下数，直到情绪平复为止。
- 2.深呼吸。人在沮丧时通常会屏住呼吸或呼吸急促，这么做极不利于情绪的宣泄。深长且慢的腹式呼吸能让更多的新鲜空气进入身体，给大脑和心脏输送氧气，起到缓解情绪的作用。
- 3.避免触发因素。如果你知道繁忙的交通、拥堵的车流会令自己抓狂，那就有意识地错峰出行；如果你讨厌在超市排队，可以选择网上购物。总而言之，在可以选择的情况下，避开那些会让你心烦的人和事。
- 4.受伤了要表达。若别人的语言或行为伤害到了自己，不要冲动地反击，也不要憋在心里。可以向对方表达自己的感受，如“你说的话让我挺难受的，请不要再这么说”。
- 5.减少过度纠结。人的一生只有两件大事，那就是生死。其他事情，也许近期看很重要，但放到人生长河中看就不值一提。遇到烦恼时，想想生命的长度和宽度，内心就能释怀很多。
- 6.先对自己说。生气时，把想脱口而出的气话先对自己说一遍，想象一下对方听后会有什么感受，也许你就说不出口了。多站在别人的角度想，能有效防止双方情绪失控。

(李伟 编译)

ZXFK 健康提醒

古人睡眠有十忌

“一觉睡到自然醒”是很多人的愿望。然而，失眠困扰着现代人，成为威胁健康的隐形杀手。想要睡个好觉，可以跟古人学学睡眠的智慧，避开“十忌”。

- 一忌仰睡。仰睡是最常见的睡眠姿势。首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭兮恒表示，对正常人来说，仰睡可使颈椎、腰椎及全身伸展和放松，对于呼吸暂停综合征病人而言，仰睡会加重打呼噜症状，使呼吸暂停更严重。建议爱打呼噜及患有特殊疾病的人应侧卧睡。
- 二忌睡前思绪万千。宋代《睡诀铭》中说：“早晚以时，先睡心，后睡眼。”郭兮恒表示，睡前思绪万千，容易出焦虑、紧张、兴奋等情绪，交感神经兴奋，造成入睡困难。有的人心情很难平复，可能出现长时间呼吸困难，导致失眠。睡前最好不要考虑问题，可听舒缓的音乐放松心情，调整情绪，进入睡眠状态。
- 三忌说话。“食不言，寝不语”，睡前说一些影响情绪的话题，是导致失眠原因之一。说话声音本身也影响休息，特别是对患有睡眠障碍的人。郭兮恒建议，睡前要减少交流，营造安静的睡眠环境。
- 四忌睡中开灯。中医认为，从寤入寐，是一个引阳入阴的过程。醒时属阳，睡时属阴；光亮属阳，黑暗属阴。郭兮恒表示，黑暗的环境会刺激大脑睡眠激素的释放，使人快速进入睡眠状态，利于睡得更深。光线亮，睡眠激素释放少，人就会难以入睡。
- 五忌饮酒饱食。古人认为“胃不和则卧不安”。北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟认为，睡前饮酒饱食，容易引起胃食管反流，引发反酸烧心，严重的夜间会剧烈咳嗽。建议睡前一段时间避免饮酒或饱食，防止影响吸收或造成肥胖。
- 六忌蒙面睡。古人有“夜卧不覆首”的说法。睡觉时用被子蒙住头，会吸入大量二氧化碳，使呼吸困难。
- 七忌当风而睡。古书《琐碎录》说，卧处不可当风，否则“恐患头风，背受风则嗽，肩受风则疼，善调摄者，虽盛暑不可当风及坐卧露下。”高伟表示，睡眠时人体生理机能减弱，抵抗力较差。西医认为，面瘫多由吹风引起。比如吹空调时，冷风拂面会使面神经免疫损伤。特别是冬天，很多免疫病多由吹风引起。高伟建议，睡觉时不能直吹空调或风扇，不要睡在开窗、有冷空气对流的地方。
- 八忌张口呼吸。孙思邈说：“夜卧常闭口。”张口呼吸，空气未经鼻腔预热、过滤处理，容易引起咽干咳嗽或感染。高伟表示，张口呼吸时，水分蒸发量在500毫升左右，会让人口干舌燥，舌后坠阻塞上呼吸道引起鼾症，有的人还会被憋醒。口腔黏膜干燥还会降低抵抗力，增加流感发病率。建议在室内使用加湿器，对开口的病人用湿纱布放在嘴上保湿。
- 九忌睡中忍便。现代研究认为，憋尿忍便对人体均有害处，影响睡眠。高伟表示，长时间憋尿会引起尿液逆流导致肾盂肾炎，严重时影响肾脏功能。此外，憋尿还会使人发生排尿性晕厥，老人血管收缩性差，也会引起心脑血管疾病等。
- 十忌贪睡懒觉。《黄帝内经》中有“早睡早起”“久卧伤气”的记载，告诫人们睡眠应以醒为度，睡懒觉有害健康。郭兮恒表示，保持正常的生物钟对维持健康生活非常重要。睡眠不规律会打乱生物节律，导致神经系统、内分泌系统紊乱。主要表现为想睡睡不着，该起床时起不来。人体自身有调节生物节律的能力，但对于有失眠问题的人，扰乱节律加重失眠。郭兮恒建议，尽量按时睡觉，按时起床，保持正常的作息时间。睡眠时间长短应根据年龄、习惯和感受存在个体差异，如有的人睡八九个小时，有的人睡六七个小时，小孩睡眠时间长，老人睡眠时间短等。

(田飞)

冷冻食品营养也不低

ZXFK 趣味新知



有新鲜食品高，尤其是冷冻蔬菜。其实，现在的冷冻食品营养也不低。

目前市场上的冷冻食品分为冷却食品和冻结食品，冷却食品是将食品的温度降到接近冻结点，并进行保藏，例如0℃保鲜的食品；冻结食品是在比冻结点还低的温度下进行保藏，如速冻水饺。冷冻食品现在主要有果蔬类、水产类、肉禽蛋类、米面制品，方便食品类这五大类。

有人认为冷冻蔬果营养低。其实，蔬果

进行采摘后，依然会进行呼吸，消耗内部的营养。而且在进入超市、蔬果市场之前，都要经过一段时间的运输，呼吸作用造成的营养损失没有办法避免。而冷冻蔬果是在采摘之后立即进行冻结保存。在很低的温度下，呼吸作用几乎停滞，细菌等微生物也无法生长繁殖，反而更有利于保持蔬果的新鲜和营养物质的保留。

对于肉类来说，在温度极低的条件下，肉中的水分会被冻成冰晶，导致蛋白质发生冷冻变性和一系列理化性质的改变，确实会影响口感，吃起来可能会比较干硬。但蛋白

质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化。虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质，但并不会影响核心营养。

现代食品工业的冷冻技术已经非常成熟，而且果蔬肉类食品的冷冻加工过程中，还会重新调整营养，例如速冻水饺的馅料搭配和营养组合甚至比家庭手工制作的还要丰富均衡，营养确实不低。大家只要选择正规厂家的冷冻食品，购买前仔细阅读冷冻食品的营养标签，就能够选到营养又美味的冷冻食品。

(胡长利)

ZXFK 时令养生

晨起口干

杨桃雪梨煲牛腱

冬季以来，赵先生每天早上起来都觉得嘴里特别干，严重时嗓子也疼。朋友告诉他一个方子，说可以缓解口干：杨桃2个、雪梨2个、牛腱肉500克、蜜枣1颗、生姜3片，杨桃、雪梨洗净削皮，切片，去掉果芯；牛腱洗净，切成大块后焯一下；蜜枣去核。所有材料放入砂锅内，加入清水2000毫升，武火煲沸后改为文火慢煲约一个半小时，调入适量食盐即可。



哈尔滨医科大学附属第四医院中医科教授于景献对此很是赞同：北风吹来，不少人早晨起来都会觉得口干，缓解该症状的关键在于防风伤阴。可多饮用一些具有清热润燥、酸甘养阴功效的汤水。此方中，雪梨水分大，性凉寒，可以生津润燥、清热化痰，且白色食物入肺，对肺有保养功效；杨桃性微寒，味甘、酸，可以清热生津、除烦止渴、利尿解毒；牛腱肉质厚、滑，有滋养脾胃、补中益气、强筋健骨食疗作用。可见，此汤确实有清肺利咽、生津润燥的功效，可改善咽喉肿痛、声音嘶哑、烦热口渴、痰多咳嗽或干咳无痰等症状。杨桃也可以换作橄榄，其味甘酸性凉，能清肺利咽生津、化痰醒神；牛腱子也可换成猪瘦肉。

冬季补水带点味儿

冬季气候干燥，室内常用暖气和空调，造成水分流失，皮肤干燥起皮，鼻腔干痒。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，如果喝水效果不好，不妨试试一些“带点味儿”的补水食物。

淡蜂蜜水。蜂蜜含有大量果糖，吸水能力很强，可以将水分子带入小肠、大肠，延长在体内的停留时间。但不同口味的蜂蜜含糖量不一样，补水效果也不同。荆花、槐花蜂蜜的果糖含量较高，饮用时能更好地滋润嗓子；枣花蜂蜜多糖含量高，止渴效果稍差一些。范志红提醒，足够的蜂蜜补水效果才好，一天食用量不宜超过2勺。

米粥、牛奶。两者富含的淀粉、蛋白质分子较大，渗透压较低，更利于水分进入细胞。淀粉还可以延缓水分通过胃肠道，让黏膜得到更长时间的滋润，增加补水量。研究表明，牛奶水分吸收率最高，是最理想的补水液体。但牛奶每天饮用一杯即可，否则易使能量和脂肪摄入过量。

淡茶。一些人认为茶比较利尿，会加剧水分流失，不敢喝茶。范志红解释，茶的确会利尿，但排出的水分有限，只要喝足量，能很好地补水。红茶、绿茶、普洱茶等都是无糖、无盐、无脂肪的健康饮品，还可提供多酚类抗氧化物质，有利于降血压、血脂。大麦茶、荞麦茶、玫瑰花茶、茉莉花茶有种子和花朵的特有香味，能促进人们多喝水一些，从而多摄入水分。不要喝浓茶，其中过多的多酚物质会影响微量元素吸收利用。无论哪种茶，最好泡得淡一些，减少咖啡因的浓度，不至于使人过度兴奋影响睡眠。

糖分低的果蔬。鲜榨果蔬汁口感酸甜，是不少人解渴的选择。范志红认为，喝果蔬汁不如吃水果补水更好。



榨汁过程中，果蔬细胞被破坏，其中的水分会很快通过肠胃后排出。而咀嚼能使植物细胞中水分逐渐释放，吸收得更多。果蔬最好选择苹果、梨、桃子、黄瓜等糖分低、水分大或稍微酸点的，酸味能刺激唾液分泌，有效缓解口渴。

范志红补充，“有味儿”饮品和果蔬虽然能让水分在体内停留时间延长，但白开水补水效果最强，能帮助身体快速排出废物，最好还是多喝白开水。

(张瑞珺)

