

春节饮食须注意

内一科副主任 王道伟

春节是中华民族的传统节日，在这个节日里，我们也多年形成了“吃好喝好”的传统，这无形中对人体健康埋下了很多隐患。怎样春节健康饮食，在这里给大家提出几点建议——



饮酒应限量，节假日饮酒也应该遵循这一原则。过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤，同时，饮酒的社会危害也非常突出，如酒后开车造成的交通事故、治安事故等。

7、注意食品卫生，清新鲜不得病

食品的卫生是非常重要的，这是避免食物中毒最重要一点。最好是现做现吃，选择新鲜食品原料制作，

马上食用不放置。特别注意的是：不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜千万别食用；冰箱里存放的食品取出后要彻底加热后食用；生吃的蔬菜一定要洗净，用淘米水洗菜可中和农药残留；加工食品过程中一定坚持生熟分开。

8、聚餐提倡分餐制，公筷公勺大家使
许多疾病是经消化道传染的，筷子在每个人的口中中和菜肴中进进出出，使疾病得以传播。谁也不愿意在欢乐的聚餐宴会后染上疾病，所以，提倡分餐制是保持健康身体的有效措施。最简单可行的办法就是在餐桌上使用公筷公勺夹取菜肴。

9、饮食要规律，就餐要按时
新年的饮食还要注意的就是按时按点，不要因为贪玩贪睡打乱正常的饮食规律，使胃肠不适应而造成消化功能的紊乱。每到节假日和节假日刚刚度过，都有一些人消化不良、身心疲惫，休假反而休出了毛病。其中有相当一部分人就是因为饮食不当造成的。

10、留意瓜子盐分多
瓜子是新年的零食之一，炒酱油瓜子、炒葵花子等，盐分较多，热量也高，建议您以炒南瓜子取代，有益健康，可降低血压，但是也应适量吃。

11、保存剩菜要讲究
吃团圆饭时，为了年年有余，有些家庭会多留些饭菜过夜，寓意来年不愁吃喝。即使没有这个传统观念，一些家庭总是在这一天，烹煮山珍海味，一顿下来，总有剩菜，如何处理这些菜肴呢？吃不完的食物，往冰箱一塞，最方便不过。在存放剩菜时，不要将它置于铝制的容器或锅内，因为铝的化学性质非常活跃，在空气中容易氧化，表面生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水，却能溶解于酸性或碱性溶液中，较咸的菜肴或汤类长期存放在铝制的容器中，会产生化学变化，生成铝的化合物，对身体健康有害。

1、清淡少油腻，搭配要合理
过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少，人们又常睡个“懒觉”，几天假期又长几斤体重是常见问题之一。因此最好注意调整一下自己的饮食，应该比平时更清淡些，减少脂肪的堆积。

2、蔬菜胜良药
节日的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。然而，人们却常感觉疲劳倦怠、胃胀气。这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。

3、水果不可少
节日饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，多吃些水果，既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效，还能调节改善人体的代谢机能，预防各种疾病，增进身体健康。但要注意的，水果与蔬菜的消化时间和过程都不同，应分开食用，否则水果中的大量酵素，会使蔬菜的纤维素腐坏，无法被肠胃吸收。

4、主食不可忘
春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食，这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时，应避免无限量地吃菜，应将一部分胃口留给主食。

5、宁可少吃一口，不让胃肠难受
聚餐宴客常常是很丰盛的，丰盛的菜肴、热情的布菜之礼往往使人食欲旺盛而“吃撑”了，造成胃肠的不适甚至消化系统疾病的发生。小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“反酸水”，大到急性胰腺炎危及生命。最好的预防方法就是自我节制。

6、饮酒伤肝又伤身，过量伤己又害人

随着我国人口逐渐步入老龄化，老年膝关节炎性关节炎的患者越来越多，受传统观念的影响对于此病的治疗，存在很多误区。



老年膝关节炎性关节炎的 治疗的误区

骨科主治医师 王长富

■误区一 骨性关节炎不是病，人老了都如此，不用治疗。

膝关节炎性关节是病，是需要系统正规治疗的。早期可通过休息、局部热敷、理疗等缓解症状。如果症状不能缓解，可口服布洛芬等抗炎镇痛类药物，也可关节内注射玻璃酸钠等药物治疗。如果通过一段时间系统的保守治疗，疼痛不能缓解，关节间隙变窄，可考虑人工膝关节置换手术。

■误区二 长骨刺了，磨磨就好了。

很多人认为膝关节炎性是因为长骨刺引起的，把骨刺磨掉就好了，所以拼命走路，结果越走越重。事实上，所谓的“骨刺”是骨性关节炎的一个特征，是骨质老化、局部退变的一个表现。骨刺本身不会引起疼痛，疼痛是因为关节软骨磨损，骨质外露，神经末梢受到刺激所引起。这时需要休息，适当的口服抗炎镇痛类药物。如果强行走路，只能是软骨越磨越重，关节肿胀、疼痛越来越重。

■误区三 骨性关节炎就得养，不能动。

膝关节过度负重，会加重关节软骨的磨损，但

也不是不能动。在逐渐减轻的时候，应适当在膝关节不重量的情况下活动，可降低骨质疏松的程度，增加关节软骨的营养。如坐位练习“打垫悠腿”、游泳、骑自行车等。能骑车，尽量不走路。如果一定要走路，拄手杖可以减轻膝关节负担。

■误区四：迷信广告的“假药”。

经常看到有些严重的骨性关节炎患者说吃了“止痛药”马上不疼了，其实治疗此病的止痛药就是非甾体类抗炎镇痛药，早期服用有止痛效果，但不是神药。某些商家在药里加了大量激素类药物或其他违禁成份，止痛效果立竿见影，但长期服用会出现股骨头坏死、柯兴氏综合征、心血管病等并发症，甚至危及生命。买药要到正规的医院或药店，药品要有国家批准生产文号、生产批号、有效期等标识。

■误区五：宁忍疼痛，也不做关节置换。

随着关节科技的发展，现在人工关节置换技术已经相当成熟。在国外，人工关节置换很普及，越是发达国家，人工关节置换率越高，它能极大地提高患者的生命质量和寿命。在我国由于受传统观念和经济等因素的影响，患病人群普遍对人工关节置换持恐惧和否定的态度。实际上，当膝关节软骨磨损，关节间隙明显减小，大多数保守治疗无效时，人工关节置换才是唯一有效的治疗方法。现在人工假体正常使用寿命无论国产、进口均能达到十五年以上，出现人工假体失效多是因为长期过度使用致假体磨损严重，感染、骨质疏松、外伤等致假体松动，但其发生率是很低的。就像我们新买的汽车一样，出厂时都合格，但有人开的车三五年就要大修或因交通事故报废，有的却能开十几年仍性能良好。

让我们共同关爱老年人，正确对待膝关节炎性，提高老年人的生命质量，延长寿命。

●误区一：粥可当主食
有人想控制食物的摄入量，但又耐不住饥饿，就想到了喝粥。殊不知，煮熟、煮烂的食物以及含水多的食物容易被消化吸收，血糖升高的速度更快，也就是说喝稀粥后血糖升高的速度远比吃米饭、馒头、窝头、杂粮饼等要快，所以有人说喝稀粥如同喝糖水。

●误区二：多吃豆腐
有人认为豆制品含糖，多吃点没问题。但豆制品在体内还是会转化为糖，只不过转化速度较慢(大约需3小时)而已。特别是老年人和糖尿病病程较长者大量食用植物蛋白，会造成体内含氮废物过多，加重肾脏负担。

●误区三：不吃水果
很多患者“谈果色变”，自从患病后对水果很少问津。其实有些水果含糖量比较低，如苹果、梨含糖量只有10%~14%。所以水果可以吃，但要适量。对于那些餐后血糖低于10mmol/L的患者来说，每日可以吃1个苹果或梨，但要放在两餐之间，并将水果的热量计算在一天摄入的总热量之内。

●误区四：无糖食品没有糖
自然界有很多甜的物质，还有很多人工合成的甜味剂，如甜叶菊、阿拉伯糖、果糖以及阿斯巴甜等，均可作为糖尿病患者的甜味剂。市场上出售的无糖月饼、无糖酸奶多以木糖醇作为甜味剂。这些甜味剂可增加食品的甜度，但不增加食品的热量。不过这类食品中的面粉等仍可转化成葡萄糖，食用时应想到这一点，不可被无糖二字所迷惑。另外需注意，阿斯巴甜又称蛋白糖，系两种氨基酸缩合而成，制作时不能加热。

●误区五：副食和干果可以多吃
肉、蛋、鱼虽然含糖量不高，却富含蛋白质和脂肪，在体内也可转变成葡萄糖，因此多吃也会升高血糖，只是比主食迟缓一点。糖尿病患者早餐吃一个鸡蛋，睡前喝一袋奶，对平衡昼夜之间的血糖是有益的。坚果类(如花生、瓜子、核桃、杏仁、开心果等)不含糖，所以成为很多患者的消遣食品。但其油脂含量高、热量大，100克坚果类食物可产生相当于200克主食所产生的热量，而且会转变成葡萄糖，因此应适量摄入坚果类食物。如果每天吃15克花生米(约20粒)，那么，炒菜时就应少放1汤匙油。

●误区六：少喝水
糖尿病患者有多饮、多尿症状，部分患者认为多尿是由多饮水造成的，所以尽管很渴也坚持少喝水，这种想法是错误的。多尿是葡萄糖从尿液排出时带走了大量水分造成的，多尿引发了多饮症状的出现。所以糖尿病患者(合并肾功能不全伴有水肿除外)不要等口渴了才喝水或少喝水，而是要主动多喝水，否则会引起脱水或高黏血症。

