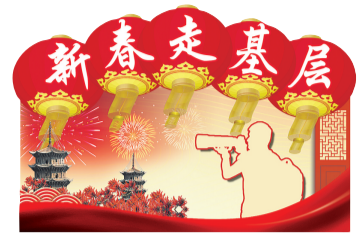


一起过个健康年 饮食有度是关键



“二九联，全家坐团圆。年底好日子，围炉过新年。桌顶酒菜满满是，鸡鸭封肉红瓜鱼。一盘长年菜，一碗金针煮木耳。红膏蟹，乌鳢鱼，吃蚶才会大赚钱……”一首耳熟能详的闽南童谣《围炉歌》，唱活了泉州春节的烟火气。过年期间，泉州人家的餐桌上各色美食琳琅满目，鲜、香、酥、甜一应俱全。

不过，吃不尽的美味背后也隐藏着不容忽视的健康隐患。泉州医高专附属人民医院消化科行政主任、副主任医师林秀峰介绍，春节是急性胰腺炎、急性胆囊炎、急性胃溃疡、急性胃炎、便秘、痔疮出血等消化道疾病高发期。想要过个健康年，饮食有度是关键。□融媒体记者 李菁 黄雯 李雅琴 通讯员 谢明花 吴依盟/文 CFP/图(除署名外)

海鲜篇

美味少一口 肠胃少烦恼

在泉州，海鲜是餐桌上不可或缺的“重头戏”。记者走访中心市区东菜市场、新门菜市场了解到，这个季节的红鲟、海蛎、鲍鱼等本地新鲜海产格外肥美，是春节家宴上的“常客”。

一位售卖海鲜的摊主告诉记者，膏肥肉嫩的鲍鱼、红鲟、巴掌大的海蛎、海蛎、鲍鱼、红鲟等海鲜是市民春节期间囤海鲜的“标配”。从除夕夜的团圆饭到正月里招待亲友的每一餐，都少不了海鲜的身影。泉州人吃海鲜讲究保留原味，红鲟可清蒸也可干煎，膏脂鲜香，肉质紧实；海蛎可煎可煮汤，做成海蛎煎喷香可口，豆腐海蛎羹则清淡鲜美；鲍鱼放入蒜蓉粉丝一起蒸，鲜嫩Q弹又入味；红鲟、鲈鱼等鱼类，泉州人则喜欢清蒸，淋上热油酱油，味道鲜美。

“从营养角度来说，海鲜富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸以及钙、铁、锌等多种矿物质，且脂肪含量较低，适量食用有助于补充人体所需营养，增强免疫力，其中不饱和脂肪酸还能辅助调节血脂，对心血管健康有一定益处。”泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰介绍。

但这份鲜美背后，却藏着健康“陷阱”。林秀峰表示，海鲜是高胆固醇食品，短期内大量摄入，会引起血脂急剧升高，导致急性胰腺炎。“比如一顿饭如果吃螃蟹超过3只，身体的消化酶就会大量分泌、释放，超过

胰腺、胰管及内分泌系统的承受压力，导致急性胰腺炎的发生。轻者禁食、补液、消炎治疗能好转，重者会导致长期不能进食甚至休克、危及生命。每年过年前后，医院收治急性胰腺炎的患者不在少数，大部分与暴饮暴食、大量饮酒、大量高胆固醇食物摄入有关。”

此外，海鲜嘌呤含量较高，尤其是贝类、红鲟等，春节期间暴饮暴食，会导致体内尿酸水平急剧升高，极易诱发或加重痛风，出现关节红肿、疼痛等症状，痛风患者需格外警惕。

那么，泉州人春节吃海鲜，怎么吃才健康呢？首先，控制食用量是关键，成年人每日海鲜摄入量最好控制在不超过150克，痛风患者、肠胃虚弱者应减少或避免食用高嘌呤海鲜。其次，确保海鲜新鲜与熟透，应从正规市场、商超购买，务必彻底煮熟煮透，避免食用生腌、半生不熟的海鲜，尤其要避免生腌海鲜与酒精同食，以免加重肠胃刺激和肝脏负担。再者，烹饪海鲜时，可搭配生姜、大蒜、葱段等温性食材，既能中和海鲜的寒性，又能起到去腥杀菌的作用，食用海鲜后可喝一碗生姜红糖水或紫苏生姜水。

林秀峰特别提醒，柿饼是泉州过年时常吃的甜食，需要注意的是，柿子与螃蟹不能同食。从现代医学的角度来看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，容易凝固成块，产生胃柿石。

火锅篇

过烫要不得 过量也伤身

在泉州，除夕夜被称为“年兜”，全家人围坐一起吃火锅，是春节期间少不了的仪式感。热气腾腾的火锅不仅暖身，更象征着团圆美满、红红火火。

春节前，菜市场里的猪筒骨成为热销品。“老客户一次性买四五斤放冰箱里，春节时用来煲高汤煮火锅。”在中心市区北门街附近，一家猪肉摊的老板告诉记者，猪骨汤的火锅是“泉州人”的味道，春节自然少不了。另外，泉州人也会用牛肉汤、老鸭汤等同样口味清淡的汤当火锅底，搭配肉羹、水丸、拳头母、炸物、新鲜海鲜、时令蔬菜等，别有一番滋味。

火锅食材丰富，能实现荤素搭配，快速为人体补充热量和营养，适合驱寒暖身；尤其是加入当归、枸杞等药材的汤底，还能起到一定的养生作用，辅助调理身体。全家围坐吃火锅，能增进亲情，缓解春节期间的疲惫，带来心理上的愉悦。不过，也要警惕吃得过烫、暴饮暴食以及围炉团聚时过量饮酒等问题。“火锅虽好，但吃法不当也会带来健康问题。最常见的问题就是吃得过烫、太多。过烫的食物会损伤食道黏膜，长期可能增加食道癌风险；吃太多则可能加重胃部负担，导致急性胃扩张，急性胃溃疡、胃炎、便秘等。”林秀峰表示。

“吃火锅，应先喝汤后涮菜，先涮菜后涮肉，先淡后浓。开始涮煮时，先喝一小碗清汤，既能暖胃，又能减少后续进食量。先涮蔬菜、豆腐等，最后再涮肉类，这样可以避免摄入过多的油脂。”林颖杰表示。

健康吃火锅，应选择清淡汤底与合理食材搭配，避免选择过于浓稠、辛辣的汤底；遵循“荤素均衡”原则，多搭配时令蔬菜，如茼蒿、生菜、冬瓜、娃娃菜等，还有豆制品，减少肉类、海鲜的过量摄入，既能降低嘌呤和热量，又能补充膳食纤维。市民还应避免“烫”和“浓”，火锅汤底熬煮时间不宜过长，不超过1小时，尽量不喝浓汤，尤其是痛风患者和心血管疾病患者，不喝火锅汤。吃火锅时，应避免过烫，待食物放凉至温热后再入口，减少对食道黏膜的刺激。另外，减少沙茶酱、辣椒酱等高能量蘸料使用，可搭配酱油醋、蒜末、葱花，解腻又健康。



炸物篇

香脆特诱人 油腻勿贪多

春节前夕，泉州家家户户开始准备各种炸物。年轻人则选择在街头的炸物店订购炸物套餐。“自己和家里人都要上班，实在没时间准备，而且厨艺也不算太好，还是预订套餐最方便。”“90后”市民小陈告诉记者，春节前，他在常光顾的炸物店下单了一份“全家福”套餐，里面包含了醋肉、菜粿、鸡卷等经典炸物，“过年餐桌上必须有这几样，感觉才完整，是记忆里的年味。我还买了一份送给外地的朋友，他用空气炸锅热一下就能吃”。

林颖杰表示，食物油炸后会造成营养流失，尤其是维生素C、B族维生素等水溶性维生素，高温油炸会使其大量分解破坏。食材中的不饱和脂肪酸会在高温下发生氧化，转化为不健康的反式脂肪酸，不仅降低了食物本身的营养价值，还会影响人体对优质脂肪酸的吸收。高温油炸会产生丙烯酰胺、杂环芳烃等有害物质，且复炸油会增加有害物质积累，长期食用可能损害肝脏健康。此外，不少市民吃炸物时喜欢搭配碳酸饮料。碳酸饮料热量高、含糖量高，与炸物同食，会增加热量摄入，加重肥胖风险。

炸物虽香，却不宜多吃，过量食用会给身体带来诸多负担。“炸物属于高油高脂食物，会加重肠胃消化负担，老年人、儿童等肠胃功能较弱的人群更需控制食用量。过量食用炸物还会增加胆囊负担，可能诱发急性胆囊炎。”林秀峰表示。

炸物具有高油高脂的特性。人体消化脂肪需肝脏分泌胆汁，胆汁储存在胆囊中，正常情况下，进食后胆囊

会适度收缩，将胆汁排入肠道辅助消化。春节期间过量食用炸物，会持续刺激胆囊强烈收缩，长期反复刺激会导致胆囊黏膜充血、水肿，引发炎症反应。对于本身有胆囊结石、胆囊功能较弱的人群，高脂饮食还可能导致结石堵塞胆囊管，胆汁无法正常排出，进而诱发急性胆囊炎，出现右上腹疼痛、恶心、发热等症状，严重时需紧急就医，这也是春节期间消化科常见急症之一。

春节吃炸物，还是要控制好量，将炸物当做“点缀”，而非主食。同时，可搭配菜头酸、黄瓜、生菜、冬瓜等解腻食材，减少油腻感。

甜食篇

严把控糖关 身体少受累

“碗糕笑，年兜到；甜粿圆，好过年；龟糕甜，福寿延；上元圆，合家团；贡糖脆，皇恩惠；桔红糕，珍珠绕……”泉州的春节就是要“甜”一下，市民的客厅里摆上了古早味的甜食。泉州的甜食多采用糯米、花生、芝麻、红糖为食材，口味以软糯香甜为主，是春节茶配必备。

不过，过量摄入甜食可能引发健康问题。过量摄入甜食易导致血糖升高，尤其对于糖尿病患者，可能诱发血糖波动，加重病情；健康人群过量食用，也可能增加患糖尿病的潜在风险。用糯米制作的甜粿、麻糍等甜食难消化，过量食用易导致腹胀、嗝气、便秘等症状，老年人、儿童、肠胃虚弱者风险更高。甜食还会刺激胃酸分泌，对于有胃溃疡、胃炎的人群，可能加重胃部不适，出现胃痛、反酸等症。麻糍、蒜蓉枝等香脆的甜食，过量食用易导致“上火”，出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等症状。另外，甜食热量较高，过量食用易导致热量摄入超标，增加肥胖风险。

《中国居民膳食指南》明确提出，成年人每日添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。春节期间，市民应避免顿顿吃、过量吃甜食，糖尿病患者、肥胖人群可选择无糖或低糖替代品。避免空腹食用甜食，以免刺激胃酸分泌，加重肠胃负担。建议在两餐之间，如上午10点、下午3点，作为茶配少量食用。睡前1小时内避免食用甜食，以免影响睡眠质量，同时减少肠胃负担。食用甜食时，可搭配清淡茶品，如铁观音、菊花茶、金银花茶、陈皮水等，解腻又促进消化。食用甜食后，应及时刷牙或漱口，清除口腔内残留糖分。

除了传统的泉州古早味甜食，各类包装精美的甜味零食也是春节期间孩子们的心头好。林秀峰提醒家长，儿童肠胃功能较弱，零食摄入量很容易引发积食。因此，节日期间尤其要注意控制孩子进食零食的分量和频率，避免让他们吃得过饱。目前，不少零食为了提升口感、色泽和保存期限，往往会添加多种色素、香精、防腐剂、保鲜剂等食品添加剂。这些成分若长期或大量摄入，可能对儿童的健康成长构成潜在风险。家长应有意识地为孩子选择新鲜水果、原味坚果等更健康的零食替代品。

相关链接
每日监测体重 避免吃多喝多

春节期间，难免会出现暴饮暴食、饮食失衡的情况，吃多了、喝多了、吃腻了怎么办？

“春节期间的饮食往往十分丰盛，容易让人食欲大增、不知不觉吃撑，进而引发胃肠不适，甚至诱发消化系统疾病。最好的预防方法就是自我节制，少吃过于油腻的食物，少喝肉汤，吃肉时优先选择瘦肉。绿叶蔬菜热量较低，聚餐时建议多搭配绿叶蔬菜，既能增加饱腹感，又能减少高热量食物的摄入。同时，节日期间饮酒要适量，过量酒精会对肝脏、大脑、神经系统和消化系统造成多重损伤，建议白酒摄入量控制在两一两以内；葡萄酒热量和糖分较高，自制葡萄酒还可能存在细菌或甲醇超标的风险，建议尽量少喝或不喝。”林秀峰表示。

如果吃得多了，切勿马上躺下睡觉，可以在家里缓慢散步，在腹部进行顺时针缓慢揉搓，加速肠蠕动，促进肠排空。后续进食量应缓慢减少，以流食、半流食为主，如小米粥、小米粥等，冲淡酒精浓度，多排尿，减少酒精在体内的蓄积；第二天早上，建议进食少量白粥和牛奶，保护胃黏膜，避免食用油腻、辛辣食物，缓解胃部不适。

“通过运动、补水和饮食调整仍无法缓解暴饮暴食或过量饮酒带来的不适时，可以考虑适当使用一些药

物。”林秀峰表示，例如奥美拉唑、达喜(铝碳酸镁咀嚼片)、法莫替丁等胃黏膜保护剂；对于腹胀、便秘，则可使用乳果糖口服溶液等温和的缓泻剂，甚至少量香油也有助通便。他强调，倘若用药后症状仍未缓解，或出现持续性的腹痛，必须及时就医，不要因为过节而拖延，“对于大部分急性消化道问题，只要处理及时，预后通常都很好，切勿因小失大”。

假期时，市民的活动量往往少于平日，久坐、熬夜、体情悄然增加是常见问题。林秀峰鼓励市民进行爬山、打球等户外活动以增加热量消耗。此外，养成每日监测体重的习惯，能帮助大家更直观地警惕“节日肥”，及时调整饮食。

春节假期结束后，部分市民会出现“节后综合征”，出现食欲不振、肠胃不适等症状。林颖杰表示，可以通过合理饮食调整身体状态，在假期结束前1—2天，应遵循“清淡、均衡、少量多餐”的原则。饮食上避免食用油腻、辛辣、高糖、高油食物，注重粗细搭配。主食中加入小米、燕麦、糙米等粗粮，替代部分精米白面，增加膳食纤维摄入，促进肠胃蠕动；菜品以清蒸、白煮、清炒为主，多搭配菠菜、生菜等绿叶蔬菜和豆制品，减少肉类和油炸食品的摄入；两餐之间可适量食用新鲜水果或一小把坚果，补充营养的同时避免饥饿，帮助肠胃逐步恢复正常消化功能。也别忘了多喝水，每日饮水量不少于1500毫升，以促进身体新陈代谢，让身体从“节日模式”平稳过渡到日常健康状态。