

几荤几素最营养？如何平衡美味与健康？

营养专家支招健康年夜饭

年夜饭,承载着人们对团圆吉祥的祝愿。那么,年夜饭几荤几素最营养?几点吃最合适?如何在追求美味的同时保持健康饮食?1月26日,记者专访武汉市第一医院临床营养科副主任孟庆彬,教大家避开一些误区,支招打造一顿既美味又健康的年夜饭。

误区:多吃菜,少吃饭
支招:主食可增加一些粗粮

每到春节,面对一大桌珍馐美味,长辈们总会交代一句“多吃菜,少吃饭”,这本质上是一种忽视主食重要性的体现。孟庆彬表示,主食提供的碳水化合物是人体能量的主要来源之一。而且,在饮酒之前吃点主食,还能起到解酒解毒、保护肝脏的作用。

在主食的选择上,孟庆彬建议除了传统的米饭、面条等精制主食,可以增加一些粗粮主食,如全麦馒头、玉米饼、红薯、南瓜等。这些粗粮主食不仅富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,还能增加饱腹感,减少过多高热量食物的摄入。此外,粗粮中的B族维生素、矿物质等营养成分也更为丰富,有助于维持身体的正常代谢和健康。

误区:过年就要大鱼大肉
支招:菜品荤素比例1:2

“很多人认为过年就要大鱼大肉,这是不科学的。年夜饭的菜品荤素比例应控制在1:2左右,不同菜品的食材种类尽可能不重复,这样既能满足对肉类的喜好,又能保证足够的蔬菜摄入,避免营养不均衡。”孟庆彬特别强调食材的多样性,并建议大家尽量选择优质蛋白。肉类可以选择鱼、鸡胸肉、瘦肉等低脂肪、高蛋白的食材。例如清蒸鱼富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸,有助于降血脂。

孟庆彬提醒市民,在采购时尽量选择新鲜的食材以保证菜品的新鲜度和营养价值。此外,在烹饪方式上尽量采用蒸、煮、炖、清炒等低油、低盐的烹饪方式,减少油炸和煎炒,避免过多重口味调料的使用,这样可以保留食物的原汁原味,减少油脂和盐的摄入,保持菜品清淡健康。

误区:小火慢炖一大锅后天天喝
支招:这些传统饮食习惯应改变

在春节期间,很多家庭喜欢准备很多腊肉、腊鱼、腊肠、腌菜等,还喜欢小火慢炖上一大锅排骨莲藕汤,一喝就是



好几天。年夜饭做了一大桌,吃不完的放进冰箱第二天继续吃……这些都不是健康的饮食习惯,可能会损害健康。

孟庆彬解释,腌腊食品和腌制品往往富含盐分,若长期大量食用,会加重肾脏负担。同时,腊肉的高脂肪和高热量也需警惕,过量食用可能导致血脂升高,从而增加患肥胖症、冠心病等疾病

的可能性。此外,长时间的炖煮会使食材中的嘌呤更多地溶解在汤中,从而增加汤的嘌呤含量。藕汤久煮,营养并没有炖出多少,反而会让嘌呤和亚硝酸盐含量升高,可能对健康不利。

“菜品尽量不隔夜,也是同样的道理。”孟庆彬强调,长时间存放的食物营养会大打折扣,尤其是蔬菜类(以萝卜、

白菜为代表),不仅维生素等营养成分会大量流失,还可能产生有害物质。同时,反复加热的食物容易滋生细菌,增加食源性疾病的风险。

误区:年夜饭要晚点开席
支招:在晚上八点以前吃

不少人认为“年夜饭”要晚点开席,一家人边吃边聊,吃到半夜才有团圆的氛围。孟庆彬则建议,年夜饭在晚上八点开吃。

他解释,人体的消化系统在晚上工作效率会逐渐下降。如果晚餐时间过晚,食物在胃肠道停留时间过长,容易引起消化不良、腹胀等问题,还可能影响睡眠质量。其次,晚上人体新陈代谢速度相对较慢,过晚进食会使摄入的能量消耗不及时,更容易转化为脂肪堆积在体内,增加肥胖的风险。此外,年夜饭还要因人而异。“家人团聚往往都是有老有小,有的则患有高血压、糖尿病等慢性疾病,所以,一顿健康的年夜饭还要考虑到特殊人群的饮食注意事项。”

孟庆彬提醒,“三高”人群应选择低脂肪、低糖、低盐的食物,如清蒸、凉拌菜等,要控制热带水果等含糖较多食物摄入;高尿酸人群要避免干豆、虾皮、内脏等高嘌呤食物摄入,症状稳定期可适量摄入肉类、豆制品等优质蛋白;儿童和孕产妇需注重营养均衡,避免食用油炸、高盐、高糖的食物;中年男性建议增加蔬菜和粗粮的摄入,减少油腻食物,避免过量饮酒;减重人群应避免添加糖和酒精摄入,选择粗粮、优质蛋白食物增加饱腹感。

【小贴士】
营养专家食谱推荐

凉菜:凉拌三丝(胡萝卜、黄瓜、豆腐皮)、拌菌菇、蔬菜沙拉(使用低脂沙拉酱或酸奶)。

热菜:蒸鸡蛋、清蒸武昌鱼、清炒时蔬、黑椒牛肉、烩虾仁、蒸排骨、炖牛腩、卤味三拼、清汤海鲜锅。

主食:八宝杂粮饭、全麦馒头、什锦拼盘(红薯、南瓜、山药、玉米、花生)、荞麦面。

汤品:冬瓜排骨汤、菌菇汤。

甜品:水果拼盘(猕猴桃、蓝莓、甜橙、苹果、柚等)。

饮品:果蔬汁、低糖豆浆、银耳汤、鲜牛奶、普洱茶、荷叶茶。

记者刘越 通讯员张梦石 雒玲玲

信任中国医生放弃返美治疗

美籍外教在武汉协和医院成功置换“心门”

武汉晚报讯(记者罗兰 通讯员彭锦弦 刘坤维)“Thank you! Happy New Year!”美国患者Lucas(化名)先生脸上洋溢着笑容,一边从华中科技大学附属协和医院心脏大血管外科董念国主任、李飞教授团队手中接过火红的“福”字,一边连声道谢。近日,协和医院为主动脉严重关闭不全的美国患者Lucas实施了“带主动脉瓣人工血管升主动脉置换术”(简称:Bentall)手术,使他关不上的“心门”重获“心”生。目前,Lucas恢复良好,即将出院。

Lucas是一名外籍教师,现与中国妻子在武汉居住。据他回忆,2016年

曾因主动脉夹层在美国接受手术,近期出现夜不能卧、胸闷喘气等症状,生活质量受到严重影响。经检查,他的主动脉瓣重度关闭不全、主动脉瓣明显扩张以及左心室扩大。

“中国医生的技术和专业精神让我们很放心!”经过多方打听,Lucas和家人放弃了回美治疗,决定到协和医院心脏大血管外科寻求帮助。

董念国主任介绍,因患者此前做过复杂的心血管手术,组织粘连严重,手术只能在主动脉根部动刀,“手术风险非常大,但如果不做,患者的生命将受到威胁”。

董念国主任组织多学科会诊,联合

麻醉科、体外循环、超声医学科、康复科、临床营养科等多学科专家,为Lucas进行了全面的术前检查和评估。最终,他们决定为患者实施Bentall手术。这是一种集主动脉瓣置换、升主动脉置换和冠状动脉移植于一体的复杂手术。

手术当日,在心脏大血管外科董念国主任、吴龙教授悉心指导,麻醉科武庆平教授精准麻醉保障下,由李飞教授团队实施手术。手术过程中,团队凭借精湛的技术和默契的配合,小心翼翼地分离粘连组织,精准地解剖游离主动脉根部,顺利完成了带瓣人工血管植入、冠脉移植和人工血管吻合。每一个环

节都充满风险,稍有不慎就可能引发大出血,但团队凭借丰富的经验和严谨的态度,最终在5小时内成功完成了手术。

术后,Lucas在心脏大血管外科重症监护室吴惠亮教授团队的精心照料下,仅4小时就拔掉了气管插管,第二天就转到了普通病房。经过临床营养科和康复科的营养及康复支持,Lucas在术后第3天就能下床活动。Lucas的家属激动地说:“是你们给了他第二次生命!”

董念国教授表示,协和医院心脏大血管外科始终秉承“危重手术常规化、常规手术微创化、复杂手术杂文化”的发展理念,已经成为国际先进的疑难危重症心血管疾病救治中心,能够为各类心血管疾病患者提供全方位、个性化的诊疗方案,为全球心血管疾病患者带来希望与新生。