

“加减乘除”4招，告别节后胖三斤

送您一份春节防胖指南

春节团圆，美食扎堆，最怕的就是节后“胖三斤”！

杭州妇女儿童医疗集团钱江院区（杭州市妇产科医院）营养科专家团队给出的这份超实用防胖指南，教你用“加减乘除”4招，轻松拿捏健康饮食节奏。吃好喝好无负担，告别节后身材焦虑。



云南蒙自一家过桥米线店工作人员为顾客准备食材。

新华社发



西安游客在一家烘焙店内选购。



厨师为顾客制作团圆宴菜品。

做好“加法” 增加好营养与健康元素

加一份“五彩蔬菜”——每餐搭配绿（青菜、西蓝花）、红（番茄、彩椒）、黄（胡萝卜、玉米）、黑（木耳、香菇）、白（山药、白菜）等不同颜色的蔬菜。它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，既能增加饱腹感，又能平衡肉食的油腻。

加一点“优质蛋白”——在丰盛菜肴中，优先选择清蒸鱼、白切鸡、卤牛肉、豆腐、虾仁等低脂高蛋白的食材，为身体补充必需营养，拒绝多余脂肪堆积。

加一种“健康活动”——餐后半小时，全家一起散步、聊天、做家务，代替立即坐下打牌或看电视，适度活动能有效促进消化，消耗多余热量。

做好“减法” 减少健康风险与身体负担

烹饪减负——多用蒸、煮、炖、凉拌，少用红烧、油炸。做菜时巧用限盐勺、控油壶，让“减盐减油”看得见。

调味巧减——用葱、姜、蒜、醋、香料提味，减少对酱油、蚝油、豆瓣酱等高盐调味品的依赖。注意“隐形盐”（如各种酱料、加工食品中的盐），喝汤时撇去浮油。

零食减糖——主动选择原味坚果、新鲜水果替代糖果、糕点等高糖零食。

食量减负——践行“七分饱”原则，面对佳肴每样浅尝，细嚼慢咽，既能品味多样美食，又不至于

过饱。记住：美食年年有，健康最重要。

饮酒减量——情谊深浅不在酒，过量伤身又误事。如饮酒，务必限量（建议男性酒精量<25克/天，约相当于啤酒750毫升或葡萄酒250毫升，女性<15克/天），避免空腹饮用和不同酒类混饮。

活用“乘法” 健康习惯产生倍增效应

“搭配”的乘数效应——单一的“减法”可能让人感到匮乏，但智慧的“搭配”能让满足感和健康值翻倍：吃肉时，搭配一大筷蔬菜。吃年糕时，搭配青菜、肉丝同食，有助于平稳餐后血糖。吃火锅时，先涮蔬菜和豆制品，再涮肉类，喝汤要趁早（涮煮前期汤底油脂较少）。

“分享”的快乐乘法——将大份的菜肴、整盒的零食，分装成小份，与家人分享。这样既能控制每人摄入量，又在传递中倍增了欢声笑语。

“榜样”的力量乘法——自己践行健康饮食，并友善地提醒家人，特别是关爱老人和孩子，一个健康习惯的带动，能影响全家。

巧用“除法” 分散风险与特殊关怀

对特殊人群的风险除法——“三高”人群：需特别注意排除油腻汤汁、动物内脏、加工肉制品和甜味饮品。

糖尿病患者：需将年糕、汤圆等精制主食的量，计入全天主食总量中，并优先选择粗粮，相应减少其他主食的量。

痛风患者：需避免浓肉汤、火锅汤、海鲜与酒类。

儿童与老人：防呛咳、防积食，食物宜软烂，摄入量宜适中。

对肠胃的节奏除法——如果一餐吃得油腻或过饱，下一餐宜做“除法”，选清淡易消化的食物（如蔬菜汤、蒸蛋、杂粮粥），让胃肠有休息调整的时间。

【相关】

节后的“清淡”饮食 有可能让你更胖

依依不舍地告别春节假期，与快乐宅家、熬夜追剧、胡吃海喝、睡到下午……一一作别。掂量下这些凭“本事”（吃得+运动量少）长的肉，可能都不止三斤了吧……

节后的你，是不是打算洗心革面，重新做人，打算吃点清淡的“清清肠”，瘦回之前的身材呢？是不是准备顿顿吃素，来“对冲”下假期吃的大鱼大肉。

可是，啃个沙拉，喝个菜粥，就算吃得清淡了吗？

很多人对于“清淡”的第一反应就是吃素，打工人可能会买个蔬菜沙拉，或者简单炒个蔬菜配饭吃。

多吃蔬菜自然是好处多多，我国的居民膳食指南也推荐我们要“餐餐有蔬菜，天天吃水果”。

不同种类的蔬果可以给我们

的身体补充全面的维生素、矿物质以及膳食纤维和植物化学成分。而蔬菜沙拉里常出现的菠菜、茼蒿、西蓝花、生菜等新鲜蔬菜，大多是营养丰富的深绿色蔬菜，确实是“清肠”的好助手。

不过，顿顿吃素，就算健康吗？对于节后恢复快节奏生活的人，顿顿吃素不是一个好选择。复工上班，首先活动量会增加，同时还要处理一堆“年后再说”的工作，消耗的能量自然会比假期宅家时候多。

这时候，如果动物性食物吃得少，容易让我们摄入蛋白质不足，能量也可能不达标，会更容易累、困倦，节后综合征也会更明显（也更容易摸鱼）。

此外，光吃素也不一定健康，比如很多轻食沙拉配的沙拉酱热量就很高，而很多炒素菜里也会有很多油。

因此，节后的饮食也要注意食物多样与合理搭配，可以适当多摄入些蔬果，但也不必一点荤菜都不吃。

每天至少保证3份高生物价蛋白的摄入，比如一个鸡蛋、一巴掌瘦肉或者鱼虾等，同时可以搭配适量植物蛋白质，从而达到营养互补，更好地应对节后的工作强度。

如果觉得之前吃得过于肥甘厚味，暂时不想吃荤的，可以将大豆制品作为补充蛋白质的主要来源。

综合《钱江晚报》《健康时报》报道