# “吃”出健康年

# 春节膳食指南

□中山大学孙逸仙纪念医院 陈超刚 王澄 黄睿 黄少君

新春启岁，阖家欢聚，珍馐美馔是年味中不可或缺的仪式感。在大快朵颐之际，如何兼顾味蕾享受与饮食健康，也是大众关心的话题。本文将从科学饮食的角度，为读者提供一份实用的春节健康饮食指南。

## 1 均衡膳食 科学择食

春节是放松身心、享受生活的时刻，但这并不意味着要摒弃健康的饮食原则。只要遵循以下几点建议，就能在品味美食的同时，守护好身体的营养平衡。

均衡膳食是核心基础，需遵循中国营养学会推荐的平衡膳食要求，保证食物种类多样。谷类应粗细搭配，中晚餐蔬菜需足量且种类丰富，每日摄入奶类、水果及优质蛋白（如肉、鱼、蛋、大豆制品等）。节日餐桌可准备品种丰富、色彩缤纷的食物，既提升营养密度，也增添喜庆氛围。

优选食材并合理烹饪，健康饮食始于优质食材，可适当选用鳕鱼、三文鱼等深海鱼类，或应季新鲜的地方特色食材作为主菜。通过科学搭配与烹饪激发食材本味，优于加工食品，建议多采用蒸、煮、炖等方式，减少煎炸，控制油盐用量。

科学选择零食，春节欢聚时，新鲜水果、原味坚果为优选；高油、高盐、高糖的加工零食需限量。蛋散、油角、油饼等广东传统年货，以及糖冬瓜、糖荸荠、蜜饯等虽具年味，但热量较高，宜浅尝辄止，避免过量食用。

节制饮酒，欢庆亦需有度。建议以豆浆、酸奶、茶水、柠檬水或自制水果奶昔等替代酒水敬酒；确需饮酒时应控制总量，可参考“1、3、5”口诀：白酒（按50度计）不超过1两，葡萄酒（干红为例）不超过3两，啤酒（日常普通型）不超过500mL，三者择一即可。日常饮水以白水和清淡茶水为主，避免各类饮料。

控制食量并规律进餐，每餐以七八分饱为宜，可使用小餐盘控制份量。节日期间餐次频繁、食物丰富，过量进食易加重消化负担、导致能量超标，应尽量保持与平日相近的进餐时间与习惯。

## 2 合理点菜 主动守护健康

走亲访友难免外出聚餐，无论健康状况如何，均需注重饮食合理，降低健康风险，让家人放心。

主动选择健康菜品，上菜时可根据菜色与烹饪方式，对高油、高盐、高糖菜肴浅尝辄止；也可以提前浏览菜单，预判餐食结构，主动选择健康菜品，养成自主健康的饮食习惯。

保证膳食搭配均衡，依据中国营养学会平衡膳食八准则，每日食物种类需多样。主食优先选择粗杂粮、薯类、杂豆，实现粗细搭配；副食优选鱼、禽肉，其次为畜肉，同时优先考虑大豆及其制品。餐中多摄入蔬菜，兼顾叶类与非叶类，保证足量摄入。

控制饮酒与饮料摄入，尽量避免饮酒，确需饮用则严格限量。饮酒前可先摄入奶制品、主食或水果，减少酒精对身体的伤害；饮酒期间多饮白水，助力酒精代谢，建议以茶水代替酒和饮料。

合理控制点菜与进食份量，进食时细嚼慢咽，七八分饱即止，避免暴饮暴食诱发消化系统疾病。点菜可采用“N+1”原则（菜品总数比人数多一道），蔬菜与肉类比例建议为3:1或2:1，确保蔬菜充足。用餐时使用公筷公勺，既卫生又便于打包剩菜，但需避免打包凉菜、海鲜、银耳、绿叶蔬菜等易变质或产生亚硝酸盐的食物。

## 3 吃动结合 维持能量平衡

“每逢佳节胖三斤”是许多人的担忧，对需要进行体重管理的人群而言，核心是实现能量摄入与消耗的平衡，即通过科学饮食与运动，让能量摄入与消耗基本持平。

坚守能量平衡原则。能量摄入超标会转化为脂肪储存，长期易导致超重与肥胖。多数人难以精准计算能量，因此更需优化膳食结构，养成良好的饮食与运动习惯。尤其对嗜好美食者，初始阶段需坚定决心，获得家庭与社会支持的同时，严格控制高糖、高脂等高能量食物的摄入。

慎选并避开高糖高脂食物。这类食物部分显而易见（如油炸食品、烘烤糕点），部分“隐藏”较深（如部分坚果、加工食品、饮料及高油高糖菜肴）。烹调用油常被忽视，建议每人每日控制在20～30g，养成少油烹饪习惯。

重视节日期间运动，运动有助于能量消耗与肌肉维持。若无法维持日常运动模式，可增加步行量作为替代，建议每日步行1万步，其中半数以上为快走（约每秒2步）；也可利用碎片时间进行深蹲、平板支撑、哑铃训练等力量练习，或选择爬楼梯、爬山等运动。运动计划应因人而异、循序渐进，避免受伤。

## 4 遵医嘱饮食 避开四大误区

对于患有高血压、高血糖、高血脂及高尿酸血症（痛风）的人群而言，春节期间更要严守饮食“红线”，避开以下常见的认知误区。

**误区一：高血糖患者主食越少越好**

主食并非越少越好，而需“定量搭配”。应根据身高、体重、性别、年龄、活动量及病情，由营养师计算适宜主食量并合理搭配。日常可在精米白面中加入燕麦、大麦、小米、玉米、荞麦等富含膳食纤维的粗杂粮，粗杂粮占比建议约为主食总量的一半。

**误区二：高血压与饮食无关**

高盐饮食是高血压的重要诱因，而超重肥胖与不合理的膳食结构，同样会对血压控制产生显著影响。建议高血压人群采用DASH饮食模式：足量摄入蔬菜、水果、低脂奶制品；减少饱和脂肪、胆固醇与反式脂肪摄入；适量摄入全谷物、鱼、禽肉、干果；控制钠、甜点、含糖饮料及红肉摄入。

**误区三：吃素食就能控制高血脂**

许多素食的脂肪与糖含量并不低，可能直接诱发高血脂，或因导致超重肥胖而引发并发症。素食中的脂肪主要来自烹调油、油炸食品及坚果等高脂食材，精制糖则常见于含糖饮料与加工素食。精制谷物与高糖食品摄入过多，易导致总能量超标，进而引发高血脂等问题。

**误区四：减少高嘌呤食物即可控制高尿酸**

冬季是高尿酸发展为痛风的高发期，除控制高嘌呤食物外，更需加强体重管理，优化整体膳食结构——超重肥胖与不合理饮食结构是高尿酸与痛风的重要诱因，若存在超重应积极减重。为预防“痛”着过春节，高尿酸与痛风患者应遵循“三忌两多一少”原则：“三忌”即忌饮肉汤与啤酒，慎食动物内脏、部分海鲜（如贝壳类、虾蟹），避免食用干豆类（如黄豆、绿豆、豌豆）；“两多”即多饮水（每日2～3L以上）、多食蔬菜（每餐不少于300g）；“一少”即减少肉类摄入，每日动物肉总量控制在100g以内，急性期应尽量避免。

# 特殊人群饮食有方 新春佳节乐享健康

□中山大学附属第三医院 卞华伟 甄晓洲

新春佳节，万家团圆。餐桌上的丰盛美食承载着浓浓年味与亲情，然而对于血糖不稳定者、高血压患者及老人、儿童等特殊群体，如何在欢度佳节时科学饮食、避开健康“陷阱”，是一道值得认真对待的“健康考题”。

### ◆ 糖友过年：稳住“甜蜜防线”

春节易打乱饮食习惯，糖尿病患者需坚持规律饮食、严格控糖，这并非与美食“绝缘”，关键在于掌握选择食物与搭配的技巧。

**选年货有讲究**：采购时留意食品标签，优先选无精制糖（蔗糖、葡萄糖、果葡糖浆等）的糕点零食，食用时需将其热量计入主食总量；糖果、蜜饯建议浅尝辄止。可备原味坚果（每日10～15g）、原味酸奶及草莓、樱桃等低糖水果加餐，水果每日摄入量控制在200g左右，分2次在两餐之间食用。

**主食控量巧搭配**：饺子、年糕、汤圆等均需计入主食总量，优先粗细搭配，如米饭中掺入不超过50%的糙米、藜麦等全谷物，延缓血糖上升。牢记“吃干不吃稀，吃粗不吃细”，避免将谷物加工成粥、糊，以防升糖过快。

**就餐顺序有窍门**：开餐先喝一小碗撇油清汤，再吃250g左右蔬菜增加饱腹感，接着摄入鱼、虾、瘦肉等优质蛋白，最后搭配主食，可平稳餐后血糖。

**定时监测不放松**：节日期间每餐定时定量，坚持规律监测血糖，根据血糖调整饮食，必要时遵医嘱调整用药。

### ◆ 稳住血压：避开“隐形盐”

高血压患者饮食管理核心是控钠，日常“限盐”本质就是“限钠”，不仅要避开咸味食物，更要警惕加工食品中的含钠添加剂（碳酸氢钠、谷氨酸钠、苯甲酸钠等）。人体每日盐需求量约3g（钠1200mg），健康饮食建议每日盐摄入不超过5g（钠2000mg）；建议高血压患者需每日摄入超3600mg钾，钾元素可以帮助对抗钠的升压作用。

**识破“隐形盐”，警惕高钠源**：腌制食品、加工肉制品、调味酱料及话梅、薯片等零食钠含量高。蛋糕、面包、挂面等食物虽不咸，但加工时多含钠添加剂，选购时关注食品标签，钠含量超30%营养素参考值（NRV）的高钠食品需严格限量。

**烹调宜清淡，减盐有技巧**：用限盐勺量化用盐，掌握“后放盐、少放盐”技巧，减少用量。烹调优先选蒸、煮、炖，避免红烧、卤制、煎炸等高盐高油做法。

**补钾助排钠，平衡护血管**：多吃新鲜蔬果、薯类、干豆类等富钾食物，钾摄入量达钠的3倍时，心血管保护作用最佳。有条件者可用低钠富钾盐，合并肾功能不全者补钾需遵医嘱。

### ◆ 护好老幼：食宜温软有规律

老人和儿童消化功能较弱，应杜绝隔夜饭菜，同时注意食物性状与饮食规律。

**给老人的贴心提示**：食物以温热软烂为主，避免生冷、坚硬、辛辣刺激食物，进食时细嚼慢咽，防消化不良或噎呛。每日优质蛋白摄入占比超50%，优先选鱼肉、虾仁、豆腐等易消化食材，维持肌肉量与免疫力。每日主动饮水1500～2000ml，少量多次饮用，搭配膳食纤维丰富的蔬果、菌菇，保持排便通畅。

**给儿童的细心叮嘱**：3岁以下幼儿的食物需剔骨去刺、切细切碎，避免整粒坚果、果冻、带核枣类，防气管异物。儿童饮食坚持清淡，禁用成人口味调味，减少油炸食品、饮料、糖果摄入，鼓励多食新鲜蔬果。保持日常作息规律，正餐定时，助力胃肠道功能稳定，避免挑食偏食。

春节是情感的团圆会，也是健康的加油站。通过科学饮食安排，我们既能品味美食愉悦，更能收获健康安稳，从一餐一饭做起，为家人健康保驾护航，共度平安喜乐的新春佳节。

# 巧用“碎片化运动” 在家也能打造活力假期

□广州市第一人民医院 吴丽婷

春节是阖家团圆的温馨时刻，盛宴欢聚之余，不少人面临作息紊乱、活动量锐减的困扰，甚至陷入节后“胖三斤”与精神倦怠的循环。如何在享受假期的同时，保持身体活力与健康状态？广州市第一人民医院全科医学科主治医师张浩航指出，答案在于建立“碎片化运动”习惯——只需将简短的身体活动巧妙融入生活间隙，积少成多，便能有效打破假期“静态模式”。

张浩航解释，节日期间热量摄入易超标，而身体活动往往不足，这给体重管理与健康维护带来挑战。规律运动不仅能帮助消耗多余能量、提升代谢，还能改善情绪、缓解疲劳。他指出，对于时间碎片化的假期，“动则有益”是核心原则，即便每次仅10～15分钟的活动，累积起来也具有可观的健康价值。

居家期间，客厅、阳台均可成为现成的“运动空间”。张浩航建议，可进行原地高抬腿、开合跳等中等强度有氧活动，每次持续15分钟左右，达到微微出汗、心跳加快的状态（即“能说话、不能唱歌”）；体能较好者，也可尝试波比跳、深蹲跳组合等短间歇高强度有氧运动，以提升锻炼效率。此外，融入力量训练同样重要，例如自重深蹲、平板支撑、臀桥等动作，有助于强化肌肉、提高基础代谢率，每周安排2～3次即可；运动前后配合拉伸或单腿站立等平衡练习，能增强身体柔韧性，预防运动不适。

除专门运动外，日常场景中也可融入“灵动巧思”。张浩航表示，走亲访友时，若距离较近，乘坐地铁或公交可提前一站下车步行；茶余饭后，不妨与家人一起散步、做拉伸；即便在看电视或聊天间隙，也可起身做几组靠墙静蹲、转体或肩颈活动。这些看似微小的行动，都能让身体保持活跃，减少久坐带来的健康风险。

在“动起来”的同时，安全与坚持同样关键。张浩航特别提醒，患有慢性疾病、长期未运动或体重基数较大的人群，运动前需咨询医生；运动过程中应循序渐进，以身体舒适、心情愉悦为主要目标，避免突然进行高强度训练；若出现胸痛、头晕、呼吸困难等不适，须立即停止并休息。

此外，他建议配合均衡饮食，多摄入蔬菜与优质蛋白，并保持放松心态：“不必因计划偶尔被打乱而焦虑，假期中养成‘见缝插针’活动的意识，本身就是一份健康礼物。”

这个春节，不妨从起身活动第一个10分钟开始，用“碎片化运动”度过一个活力充沛、身心轻盈的新年。

（医学指导：广州市第一人民医院全科医学科主治医师 张浩航）

## 中医视角下春节饮食：

# 科学搭配 乐享年味

□广东省中医院 查冠琳

春节阖家团圆，丰盛年味食材承载着节日氛围，却也暗藏“肥甘厚味”的健康隐患。腊肉咸香、坚果酥脆、糖果甜蜜、火锅热辣，这类食材多偏温热、滋腻或高盐高糖，过量食用易致脾胃运化失常、痰湿内生，引发口干舌燥、腹胀便秘等“节后综合征”。融合中医智慧与现代营养学量化标准，方能在享受美味的同时守护健康，共度吉祥年。

### 腊味飘香：咸香有度 解腻为先

《本草纲目》记载猪肉“味甘咸，性平，补肾养血，滋阴润燥”，但腊肉、香肠等腌制食品经熏烤后性味转温，过食易伤肾阴、耗损津液，导致口干、血压波动，湿热体质及高血压人群尤需谨慎。现代营养学数据显示，每100g腊肉钠含量可达800～1500mg，脂肪含量超过30%，过量食用会增加肾脏负担与心血管疾病风险。

食用腊味需讲究健康吃法，成人每日不超过50g（约2～3片），避免一餐内集中食用。烹饪前用温水浸泡30分钟或焯水2分钟，可去除约30%盐分，避免与高盐调味品同烹；烹饪时搭配白萝卜、冬瓜等甘凉蔬菜，煲汤时加入玉米须、陈皮，可起到理气健脾的作用，餐后饮普洱茶或大麦茶，帮助消化解腻。

### 坚果盛宴：酥脆适口 适量为珍

《黄帝内经》有“五谷为养，五果为助”之说，坚果属“五果”范畴，甘温归脾肾经，有补益脾肾、润肠通便之效，但油脂含量高，过量食用易加重脾胃负担，脾胃虚弱者需注意。现代营养学表明，坚果富含不饱和脂肪酸与维生素E，有益心血管健康，但热量较高，每100g核桃热量达600千卡，过量易致热量过剩。

食用坚果应遵循适量原则，成人每日控制在25～30g，儿童减半，首选原味，避开盐焗、糖渍或油炸制品，减少额外盐糖摄入；食用后可搭配梨、荸荠等水果，或冲泡麦冬玉竹茶缓解油腻感，脾胃虚弱者可搭配炒薏米水健脾祛湿，也可将少量坚果加入燕麦粥或杂粮饭，兼顾营养与摄入量控制。

### 糖果诱惑：甜蜜可控 护脾护齿

中医认为“甘入脾”，适量甜食能补益脾胃，但《素问·奇病论》指出“甘者令人中满”，过食甜腻易伤脾助湿生痰，导致腹胀、食欲不振，还可能耗伤肾阴，对儿童牙齿及骨骼发育不利。现代营养学强调，每100g白砂糖热量约400千卡，过量摄入增加龋齿与血糖波动风险，糖尿病患者及肥胖人群需格外注意。

控制甜食摄入需从源头把控，成人每日不超过25g（约6块方糖），食用后及时漱口；可选用红枣、桂圆、南瓜等天然食材替代部分精制糖果，其富含的膳食纤维能延缓糖分吸收，制作甜点时加入山药、南瓜，还可增加饱腹感，减少精制糖用量；食用甜食后可饮用山楂麦芽茶帮助脾胃运化，痰湿体质者可搭配陈皮水理气化痰。

### 围炉欢聚：热辣有度 平衡寒热

火锅清汤锅底（骨汤、鸡汤）性味温和，适宜多数人；麻辣锅含大量辣椒、花椒，性味温热，过食易“上火”，阴虚体质者应忌口，冷热交替涮食亦伤脾胃阳气。火锅隐患还在于高油高盐、食材搭配不均，红油锅底每100ml油脂含量超50g，汤中嘌呤含量高，生熟混用可能引发腹泻。

健康吃火锅需优先选择清汤、菌汤或番茄锅等滋阴清润汤底，可加入白萝卜、海带、豆腐等食材平衡温热之性；进食时遵循“先素后荤”原则，先涮叶菜、菌菇、豆腐以增加饱腹感，再食用肉类；蘸料以蒜蓉、葱花、香菜、醋、少量酱油调制，避开高脂高盐酱料；肉类涮至全熟，进餐时间控制在30分钟左右，饮用温白开水或大麦茶，避免高糖饮料或啤酒，勿食冰镇饮料，以免“冰火两重天”损伤脾胃。

春节饮食需遵循中医养生智慧与现代营养学标准，践行“饮食有节，七分饱为度”，《黄帝内经》云“饮食自倍，肠胃乃伤”，需细嚼慢咽，食至七分饱即止；注重“谨和五味，不偏嗜”，避免过度偏好咸、甜、辛等味道，注重五味调和；坚持“因人制宜，辨证施食”，体质偏寒者可适量食用羊肉、桂圆、生姜温中散寒，体质偏热者宜多吃冬瓜、绿豆、梨清热降火，慢性病患者需严格控制对应食材摄入；做到“动静结合，助运化”，餐后不宜立即躺卧，可散步或顺时针按摩腹部，助力脾胃运化。

春节饮食既是味蕾盛宴，也是健康考验。遵循中医“天人相应、身心合一”的养生智慧，结合现代营养学量化标准，兼顾寒热平衡与营养均衡，方能“吃得开心，吃得健康”。

发送对象：广东省各级党政相关领导、全省卫生健康系统有关单位 印数：9000份 广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司承印