

# 春节送你一份饮食指南

● 康健



解冻易导致营养流失、品质变差，应在冰箱中以小份包装单独存放，并尽快食用。

## 酒类和饮料—— 饮酒助兴适量，少喝含糖饮料

酒的品类众多，但不论是啤酒、白酒、黄酒、葡萄酒，还是露酒，其共同特点都是含有一定量的酒精及各类微量物质。适量饮酒有精神兴奋的作用，使人产生愉悦感。但过量饮酒，特别是长期过量饮酒会对健康带来危害。成年男性和女性每日的最大饮酒量分别不超过25克和15克(以酒精量计算)。孕妇、乳母、儿童、青少年和特定职业等人群不宜饮酒，正在服药和患病的人群应遵医嘱。同时，专家建议不喝或少喝含糖饮料。

## 厨房烹调—— 减油减盐和减糖，饮食清淡益健康

在家做菜或外出就餐选择菜品时，应避免高油、高盐或高糖食物的摄入，养成饮食清淡的好习惯。专家建议成人每天食盐摄入量不超过6克，烹饪时可使用定量盐勺控制放盐量，尽可能采用少油烹调的方式。同时，在烹调菜肴时应尽量少放糖，也不吃或少吃含糖量高的食品。

## 坚果类——

坚果含有多种不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素等营养物质，但同时也属于高能量食物，适量食用有益健康。选购坚果时，应在正规商超或网络购物平台选购正规企业生产的坚果类产品，要仔细阅读标签并尽量购买非代工企业生产的坚果类产品。

## 网络订餐—— 方便快捷又时髦，如何选择有妙招

网络订餐这种饮食方式时尚快捷，消费者在享受方便的同时，对其中可能存在的风险隐患也不能掉以轻心。建议选择有信誉的商家，订购取得《食品经营许可证》的食品经营者销售的食物。如需进行二次加工，一定要彻底加热，保证熟透后再食用。

## 外出就餐—— 食材多样助健康，明厨亮灶更心安

近来，外出就餐或出门旅游成为很多家庭欢度春节的一种选择。建议在外就餐前，应注意查看餐厅是否持有食品经营许可证或餐饮服务许可证，尽量选择量化等级高的餐厅。在就餐时尽量保证食物多样化，注意膳食平衡。外出旅游时可以有选择性地尝鲜，但不要采摘、购买、食用有关部门明令禁止或来历不明的食物(如各种标称“野味”的食品、野生蘑菇等)，以防发生食物中毒。

## 礼品—— 保健食品品类多，关注标识和文号

逢年过节，保健食品往往成为人们走亲访友的礼品首选。需要注意的是保健食品不是药品，有适宜人群和特殊食用条件。在选购保健食品时，要在信誉好的销售场所或购物平台购买，首先要查看其包装上是否标有“蓝帽子”标识及保健食品批准文号，同时还应注意食用者和包装上标明的适宜人群是否一致，不要听信虚假、夸大宣传。

## 抗癫痫药+酒=药物失效

长期饮酒可降低抗癫痫药(如苯妥英钠)的浓度和疗效。如果在服药的同时或过后不多时就饮酒，会使药效迅速丢失，从而大大降低治疗作用，导致对发作不易控制等。

## 抗过敏药+酒=嗜睡昏迷

苯海拉明(如强太敏)、氯苯那敏(如扑尔敏)、赛更啉等与酒同服，可引起嗜睡、精神恍惚、昏迷。因此，服用第二代抗组胺药物期间应忌酒，否则会明显增加不良反应风险。

另外，驾驶机动车、从事高空作业等需要高度集中注意力工作的人都不宜服用。

## 肠胃炎药+酒=更易醉酒

痢特灵(呋喃唑酮片)主要用于一部分肠胃不好的人，比如细菌性痢疾、肠炎等。服药后，胃肠不适可以很快缓解，但如果此时喝上点酒，就会感觉醉得比平时要快，口渴、头晕眼花、面部和全身皮肤潮红、心慌气急，表现出醉醺醺的样子。痢特灵不仅有抗菌作用，还是一种单胺氧化酶抑制剂，服用后在肠道内会生成羟乙胺的代谢产物，使机体对酒精的敏感性增强，因此即便只饮少量的酒，也容易导致醉酒。因此，服用痢特灵药片时禁止喝酒，如已停药也应在停药半个月后才能饮酒，否则仍可出现醉酒症状。因为，被痢特灵抑制的体内单胺氧化酶活性要在停药两周后，才逐渐恢复到正常水平。

## 温馨提醒：

在服药期间以及停药后的两周内都不要饮酒，还要注意避开一些含有酒精成分的食品或药物，如酒心巧克力、藿香正气水、含酒精饮料等。

春节是我国最重要的传统佳节，消费者在参加家庭聚会、走亲访友、外出旅行等活动时，要注意饮食安全和营养搭配，国家食品药品监督管理总局特做如下提示。

## 主食类—— 粗细搭配，多食豆、薯

在精米白面等精细谷物的基础上，适当搭配糙米、全麦等全谷物。这种搭配不但可以增加主食的营养物质，还可以丰富主食的风味，如全麦产生的麦香味。在日常主食中也可交替或搭配食用杂豆、薯类等营养丰富的健康食材。由于杂豆富含赖氨酸，与谷物搭配食用可实现植物蛋白的互补。薯类则富含果胶等物质，与谷物搭配食用可促进肠道蠕动，预防便秘。

## 蔬果类—— 蔬果相伴，膳食平衡

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，一日三餐不可缺少。在蔬菜的选择上，要尽量保证种类多样和色彩丰富，根菜如山药等，茎菜如藕等，叶菜如白菜等，花菜如西兰花等，果菜如番茄等，搭配食用更有益健康。建议多食用新鲜蔬菜和水果，适量食用腌菜、酱菜等佐餐蔬菜制品、果汁等方便饮品。

## 肉类—— 肉类购买宜生鲜，充分加工保安全

畜禽、鱼虾等肉类是节日餐桌上不可或缺的美味佳肴。各种肉类的营养成分不同，建议在选购或食用时区别对待。一般来说，优选脂肪含量低且富含不饱和脂肪酸的鱼虾类；其次是脂肪含量较低且脂肪酸组成优于畜类脂肪的禽类；再次是脂肪含量低，铁含量丰富的畜类瘦肉。同时，建议食用时多蒸、煮、炖，少炸、烤、煎。为保证生鲜畜禽、鱼虾的风味和营养，宜按需购买、即买即食。冷冻肉类、水产类反复

## 吃着药、喝着酒，这可真是致命的事！

您可能不知道，有的药和酒就是“相克”，轻者加重肝脏负担，重者可能引起肝脏坏死、昏迷，甚至死亡！所以，一定要记住下面这些药，吃了就千万别再喝酒！

有人劝酒时，直接说“对不起，我在吃药”。

这些药和酒同服很危险！

## 感冒药+酒=肝衰竭

绝大多数感冒药中都含有对乙酰氨基酚(又名扑热息痛)，用于治疗感冒发烧及缓解疼痛。而对乙酰氨基酚在体内生物转化过程中，会产生一种有毒的代谢物质，需要与体内的还原性谷胱甘肽等保护因子结合才能降低毒性。

过量饮酒时会消耗大量的体内的谷胱甘肽，致使对乙酰氨基酚生成的代谢物无法与谷胱甘肽结合，增加肝脏衰竭的风险。

## 头孢类+酒=毒药

头孢类抗生素加酒就等于毒药，因为酒的主要成分是乙醇，进入体内先转化成乙醛，继而在酶作用下转化为水和二氧化碳排出体外。而头孢类抗生素会抑制乙醛继续转化排出，乙醛积蓄过多可导致患者出现面部及全身皮肤潮红、恶心、呕吐、头痛、头晕、胸闷、心悸、视觉模糊、腹痛、腹泻、气急、出汗等症状，甚至出现血压下降、呼吸困难、急性心衰、心肌梗死、休克等严重症状。

用药者饮酒后5~10分钟即可发病，反应持续30分钟至几个小时，严重者甚至会致命。

## 降压药+酒=低血压休克

服用利血平、卡托普利、心痛定、硝苯

地平、胍苯达嗪、地巴唑等降血压药期间如果喝酒，可能引起血管扩张，从而出现低血压性休克，严重时危及生命。

因为酒精具有扩张血管、抑制交感神经和心肌收缩力的作用，可增强降压药的效果，引起头痛，甚至休克。部分降压药如复方降压片、复方双肼屈嗪与酒精合用也可能使血压急剧升高。

## 抗心绞痛药+酒=头痛、休克

硝酸异山梨酯、硝酸甘油及硝苯地平

等抗心绞痛药物，如果在服药期间饮酒，可引起血管过度扩张，导致剧烈头痛、血压骤降甚至休克。

## 解热镇痛药+酒=消化道出血

解热镇痛药有阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸等，如果服用该类药物时大量饮酒，可使胃肠道黏膜受到药物和乙醇的双重刺激，甚至引起消化道溃疡或出血。

## 降糖药+酒=低血糖休克

在使用优降糖、降糖灵、甲苯磺丁脲、格列苯脲、二甲双胍、胰岛素等降血糖药物期间，不能同时饮酒，因为酒精具有增强这些药效的作用。两者相遇，可引起头昏、心慌、出冷汗、手发抖等低血糖反应，严重者可能发生低血糖性休克，危及生命。

## 安眠药+酒=一条人命

地西洋、硝西泮、氯硝西泮、三唑仑、巴比妥类及水合氯醛等镇静催眠药，有的本身就有一定的抑制呼吸、心跳的作用。而酒精也有相同作用，两者合一可产生双重刺激，使人反应迟钝、昏睡，甚至昏迷不醒，呼吸及循环中枢也会受到抑制，出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止

● 胡洪江

# 春节期间，吃这些药时千万别喝酒

## 预防流感莫忽视

● 孝媛

春节将至，各地返乡人员流动频繁，外出旅行、走亲访友使得人群之间的密切接触机会明显增加，存在一定的健康风险。温馨提示：春节期间，特别是外出旅行时注意做好防范措施。

## 预防流感莫忽视

春节期间正是流感活动水平较高的季节，加之春运期间人群大量外出旅行、走亲访友，通过密闭交通工具或空气流通较差的场所以及人群之间密切接触，增加了呼吸道传染病传播机会，如饮酒、熬夜使机体免疫力下降则更容易被流感病毒感染致病。春节期间应注意：

- 1.保持良好的个人卫生习惯。勤洗手、多通风，保持室内空气流通，尽量避免和少去人群聚集场所；避免用手触摸眼睛、鼻或口。
- 2.不过度饮酒；加强体育锻炼；保证良好的作息时间；避免过度劳累。
- 3.远离病死禽，不要直接接触活禽的排泄物、分泌物，禽类食物加工要烧熟煮透。
- 4.如出现发热、咳嗽、咽痛等流感样症状，应第一时间戴口罩做好防护，观察病情，及时到医院就诊。

## 肠道传染病莫小视

我国素有节日期间走亲访友、亲朋聚餐、举办庆典等习俗，春节期间易发生肠道传染病及食物中毒，国内旅行及聚会、聚餐时应切实注意：

- 1.保持良好的卫生习惯，在进食前、准备食物前及如厕后，要洗手或使用消毒纸巾擦拭手部；
- 2.不要食用未烧熟煮透的食品；不食用生的、半生海产品及小水产品，如毛蚶、虾、蟹等；
- 3.不吃不卫生、腐败变质和不洁食品，不到无证摊点购买食品；不要在不洁的小摊进食；
- 4.饮用开水、瓶装水或桶装水，不饮用生水；尽量吃熟食，不吃隔夜食物和生冷食物；
- 5.如果发生发热、恶心、呕吐等症状，须及时就医。旅游期间一旦出现持续性腹泻、水样便等症状，尽早就诊。

## 合理膳食，吃动平衡

春节期间，家人团聚，走亲访友，建议居民：

- 1.注意饮食规律，少吃多餐，不宜过饱。
- 2.荤素搭配，营养平衡。除了鱼、肉、荤腥，也不要忽略主食，还要多吃富含纤维素、维生素及矿物质的蔬菜水果，以解油腻、维持胃肠正常蠕动、预防便秘、调节人体代谢机能，预防各种疾病、增进身体健康。
- 3.防止过多热量在体内积存。合理安排好自己的作息时间，尽量做到生活有规律，适量运动，吃多了要消耗掉。
- 4.限酒、少盐、少油、少糖。尽量少饮酒，如果确实推辞不掉，计算好自己的酒量，不要酗酒。饮食要清淡，尽量少吃太咸、太甜、油腻的食物。

## 旅行健康要重视

假日里很多人准备利用难得的假期出国旅行。在您准备出行前是否考虑到目的地国家或地区的传染病疫情流行情况，例如在非洲、东南亚等地流行疟疾、寨卡、登革热等蚊媒传染病，可能会给您及家人带来一定的健康风险。近年来，我省出国劳务、旅游观光、学习进修等人群在国外感染回国发病的疫情有所上升。市民在春节期间外出旅行，尤其是到境外旅行时，应当加以防范：

- 1.出境旅行前，应查询当地疾病预防控制机构和出入境检验检疫部门，了解目的地传染病疫情，掌握相关预防知识，有针对性做好疫苗接种、常用药物、防蚊灭蚊等准备。
- 2.在热带地区注意穿长衣长裤，在外露的皮肤及衣服上涂抹蚊虫趋避剂，避免蚊虫叮咬，必要时请使用蚊帐。
- 3.旅途中尽量避免接触野生禽(畜)或进入野禽栖息地，特别是病死禽(畜)。
- 4.如果旅行出发前感到身体不适，例如出现发热、咳嗽、咽痛、肌肉疼痛、腹泻等，则暂不宜远行，建议痊愈后再外出旅行。
- 5.从境外返回，如果出现发热、乏力、怠倦等类似感冒症状，要高度警惕是否已经感染疟疾、登革热等疾病，及时到正规医院发热门诊就诊，主动告知接诊医师近期曾前住过的旅游地区。