

春节的脚步越来越近,不少人开始计划“年货清单”。车厘子、海鲜、坚果零食本是年货中的“热门选手”,近日却被频频曝出核酸检测阳性的消息……这个“特殊年”,怎么科学搭配年货,做到满足味蕾,健康又营养?疫情之下如何平安饮食、健康过年?近日,记者采访到北京电力医院中级营养师梁新新,送您一份备年货“攻略”。

# 跟着攻略备年货 味蕾健康都满足

□本报记者 盛丽

## 原味坚果是优选

瓜子、核桃、开心果……在您的年货零食中,少不了坚果的身影。的确,坚果是接待宾客、馈赠亲友的常见食品。“坚果营养丰富,含有蛋白质、多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量食用有益健康。”梁新新说,“但坚果属于高能量食物,食用过多会造成能量摄入超标,不利于体重控制。”

那么吃多少坚果是合适的量?梁新新说:“《中国居民膳食指南2016版》(以下简称“指南”)推荐,成人每人每天可摄入约10克坚果,相当于带壳葵花瓜子20-25克(约一把半),或者花生15-20克,或者核桃2-3个,或者板栗4-5个。”

此外,梁新新还给出了坚果挑选的小窍门。“坚果首选原味的,因为加工过程通常会带入较多的盐、糖或油脂,选购时要注意阅读食品标签和营养成分表,尽量少选这类坚果。再有,混合坚果应选含水果干少而坚果较多的品牌。”

## 注意营养均衡

过年了,不少人的餐桌上肉类成为“主角”。对于这类年货,梁新新建议:“鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和多种矿物质,是平衡膳食的重要组成部分,也是过年聚会餐桌上必不可少的美味佳肴。但这类食物脂肪含量较高,有些还含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇,过量食用会增加肥胖和心血管疾病的发病风险,不宜过量食用。”“指南”推荐,成人每人每天可摄入蛋类40-50克(约1个鸡蛋)、水产品40-75克、畜禽肉类40-75克。

过年也不要忘记蔬菜的摄入。“蔬菜能量低(一般低于30

千卡/100克),而富含多种维生素、矿物质和膳食纤维,还是许多特殊保健成分的重要来源。”梁新新介绍,“蔬菜健康益处多,但过年期间常被人们忽略,餐桌上常寥寥无几。因而在置备年货时,应着重增加蔬菜的比重。”

梁新新介绍,“烟熏和腌制肉应少选或不选,因为其在加工中易遭受多环芳烃和苯并吡等致癌物污染,过量食用可增加某些肿瘤的发生风险。购买加工肉类要看标签,除了生产日期和保质期外,还要注意食品的能量和钠含量。”“指南”推荐,成人每人每天可摄入蔬菜类300-500克,其中深色蔬菜占一半。

“一要选择新鲜的蔬菜。蔬菜(特别是叶菜)不宜储备过多,新鲜蔬菜营养价值更高,储备时间越久,营养素损失越多;发生腐烂时,还会导致致癌物亚硝酸盐含量增加,不利健康。二要选择表面完整、无破损的蔬菜。有人认为蔬菜表面有虫眼是没有农药残留或农药残留少的表现,其实这种想法是不对的。因为事实可能相反:菜农发现蔬菜被虫咬严重,往往会施用更多农药,而这部分后施用的农药可能会通过破损的表面渗入蔬菜内部,进而增加了农药残留的可能。再有,要选择已经成熟的、



未发芽的蔬菜。有些蔬菜在未成熟时(青番茄)或发芽后(马铃薯)会产生龙葵素等有毒毒素,食用后可能会出现腹痛、恶心、呕吐等现象。”梁新新说道。

## 小心“甜蜜的负担”

过年很多家长会给孩子们买糖果、点心、水果罐头,“糖果和点心在制作过程中加入了大量的添加糖或甜味剂,不适合血糖高、血脂高或需要控制体重的人群食用;各种水果加工制品在加工过程中也会造成维生素等营养素的较多损失,营养价值大大减低。”梁新新介绍,“而新鲜水果的营养价值很高。多数水果不仅色泽鲜艳、芬芳甜美、可直接食用,还富含碳水化合物、维生素C、钾、镁、膳食纤维和植物化学物,有益于人体健康。但有些水果含糖量也不低,如枣、香蕉等鲜果含糖量都在15%以

上,食用过量也会造成能量摄入超标。”“指南”推荐,成人每人每天可摄入水果200至350克,相当于1至1.5个中等大小的苹果。

梁新新建议,“像蔬菜一样,水果也要选择新鲜的、表皮完整、无破损、无虫咬的。此外,成熟水果和深颜色水果营养价值更高。红色和黄色水果(如芒果、柑橘、山楂、杏等)中富含β-胡萝卜素,有助于缓解眼部疲劳;枣类(鲜枣、酸枣)、柑橘类(橘、柑、橙、柚)和浆果类(猕猴桃、黑加仑、草莓等)中维生素C含量较高,可以预防牙龈出血、促进机体铁的吸收、增强机体免疫力。”

此外,梁新新说,“在挑选调味品和奶制品时,要注意阅读外包装上面的生产日期和保质期,也要注意观察食物成分表和配料表。调味品尽量选择钠含量低的品种,奶制品要选择蛋白质含量在3.0克/100克左右、无添加糖或添加糖排名靠后的品牌。”

## “特殊年”买年货 6条实用指南请查收

### 进口食品还能放心吃吗?

针对近日一些进口货品在核酸检测中显示阳性一事,中国疾控中心副主任冯子健表示,核酸阳性并不意味着一定有传染性。

“要看它污染的量,另外污染的病毒是不是有活性。从我们了解的情况,无锡进口车厘子检测到的核酸阳性,病毒的载量很低,对消费者不会造成太大的感染风险。”

冯子健表示,到现在为

止,虽然我们不断发现各种进口货品检出阳性,但是并没有发现普通的消费者被这种进口商品所污染的病毒感染。

### 掌握6个防护要点

健康平安过“特殊年”,大家不必过于担心,只要我们注意卫生,掌握清洗烹饪技巧,就能最大限度降低感染风险。

购物时:戴手套口罩,不反复挑选,不用手揉眼睛、抠鼻子。

买生鲜:选择正规超市商

场,不直接接触生鱼生肉,与果蔬、熟食分开包装。

回家后:日常外套挂门口,外面衣物和家里衣物分开放,立即清洗双手。

清洗食材:用固定容器浸泡清洗,防止水花飞溅,洗完后用肥皂洗手20秒。

洗水果:常温自来水下冲洗,尽量削皮后食用。不建议用消毒剂直接喷洒清洗。

烹饪时:生熟食板分开,食材烧熟煮透,尽量不生食、冷食蔬菜肉类。

## 相关新闻

## 丰台区“互联网+老年健康”养老服务标准体系通过专家论证

为加快推进首批国家基本公共服务标准化试点项目——丰台区养老服务基本公共服务标准化专项试点工作,2021年1月8日,丰台区市场监管局牵头区试点工作专班组织召开丰台区“互联网+老年健康”养老服务标准体系专家论证会。

专家组由中国标准化研究院服务业所副所长曾毅、民政部社

会福利中心主任雷洋、中国人民大学公共管理学院教授秦波等五位养老服务领域专家组成。丰台区卫健委、区民政局的有关负责人代表区试点工作专班成员单位参加会议。会上,区局副局长王宏镭代表区试点工作专班办公室对“互联网+养老服务”试点工作进展及标准体系建设情况进行汇报,与会专家从建设思路、体

系结构和标准明细等多方面进行全面论证。丰台区“互联网+养老服务”标准体系共包括YZ养老助老服务标准体系等4个子体系,标准明细涵盖121个具体标准,标准体系呈现管理协同、应用拓展和服务明确三大特点。

专家组高度肯定了丰台区“互联网+养老服务”标准体系和框架思路,一致认为对目的意

义把握精准到位,标准体系结构设计合理、标准明细层次清楚,符合当前基本公共服务发展需求,建议进一步完善标准体系并尽快开展标准研制工作。

至此,丰台区“互联网+老年健康”养老服务标准体系高质量通过专家评审,标志着试点工作进入到全面实施和标准研制阶段。(吴美静)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 发呆能防“大脑过劳”



有了智能手机之后,各种视频会议、文件、工作信息随时随地让你进入工作状态,久而久之大脑也会不堪重负,出现“过劳”的状态。3个防止“脑过劳”的建议:1.每天尽可能抽出一定时间,远离电子产品,放空大脑;2.做简单的家务,让自己放松下来;3.出门散步,调动全身心去接触和享受大自然。

### 5招去除快递上的个人信息



快递单上的个人信息一定要及时消除后再丢弃,下面这5个方法方便又快捷:1.花露水(或风油精)喷洒在印有个人信息的位置,字迹会消失;2.用黑色马克笔全部涂黑;3.用修正液涂在快递单有重要信息的地方;4.纸巾沾水,在快递单上来回涂抹;5.打火机稍微烤一下,信息就没了。

### 红灯

### 咖啡因也会引起便秘



虽然咖啡因可以刺激消化系统的肌肉收缩,促进肠道蠕动,但咖啡因也会引起便秘。这是因为,咖啡因跟酒精一样,也会引起身体水分的流失,影响肠道正常运行。建议便秘时应选择不含咖啡因的饮料,并避免食用含咖啡因的食物,例如巧克力等。

### 喝红酒不能降血压



因为红酒含有白藜芦醇,而白藜芦醇具有抗炎、抗氧化和舒张血管作用,所以喝红酒可以降低血压,被很多人信以为真。但红酒中白藜芦醇含量极低,所谓的健康功效几乎可以忽略不计。而酒精对身体的危害更大,不管什么酒,啤酒、红酒、白酒、药酒,过量饮用对身体都有害。

·广告·