

帮你圆梦“每逢春节瘦三斤” 年夜饭应该这样吃!

“年夜饭”又叫“团圆饭”，是农历除夕的最后一顿饭。相比日常饮食，年夜饭增加了红肉、动物内脏、海鲜、坚果、酒类等食物的摄入，相对而言，蔬菜、谷类的摄入就有所减少。烹饪也以炖、煮、油炸等方式为主，无形中增加了许多食用油、味精、蚝油、鸡精等调味品。

这样一桌子年夜饭具备了多肉、多油、多糖、多盐、蔬菜少的饮食“恶习”，怎会健康？在除夕即将到来之际，火箭军总医院主管营养师关阳支招在吃上面健康营养过好年。

综合《人民日报》等

年夜饭桌上，要增加蔬菜和粗粮的摄入量

“年夜饭中鸡鸭鱼肉蛋都少不了，这些满足了优质蛋白质和脂肪的需求，甚至超过了每天的需求量。所以，在吃年夜饭时，特别要重视蔬菜和粗粮的增加。”关阳提醒说。

关阳建议：在荤素搭配比例上可以这样

分配，鸡鸭鱼肉等肉类食材可以烹饪3~4个菜肴，也可以搭配做成拼盘。再做2~3道凉拌菜，2~3个炒时蔬，搭配原则是食物种类多样化。可以选择豆制品如豆腐、豆干，菌类等作为蔬菜和肉类的搭配，使其营养更均衡。

八条建议，帮你圆梦“每逢春节瘦三斤”

“每逢佳节胖三斤”一直都困扰着大家，这似乎成了一句魔咒，几乎很难有人打破它。但其实通过合理安排一日三餐、有氧无氧锻炼相结合等方式，是可以实现“每逢佳节瘦三斤”的美好愿望的。为此，关阳从以下八个方面给出了建议：

- 1、每餐避免过饱，少吃一口（不要吃得过撑），七八分饱即可。
- 2、要想瘦身，在炒菜时就要尽量少盐限油，油脂25~30ml。
- 3、进餐顺序要讲究，每餐先喝汤、再吃蔬菜就主食，最后吃鱼和肉。
全天蔬菜进食500g，绿叶蔬菜占350g，菌类蔬菜占100g，淀粉类蔬菜占50g。
- 4、每餐有粗粮，全天50g。
- 5、水果200g~350g，可以种类多样化，但量就这么多。
- 6、坚果含油脂丰富，热量高，全天15~20g即可。
- 7、多饮用白开水，每日250g脱脂牛奶。
- 8、最后要运动，要吃动平衡至少快走1万步（快走40~60分钟）。



女儿扔掉旧被子，大妈心疼好几天

专家：劝阻老人要找深层原因“对症下药”

02版

宝宝冷不冷
摸摸颈背就知道

04版

春节假期
别忘了健身运动

05版

谭延闿
第一书家竟是鱼翅将军

08版