

年节享健康, 误区莫入

图/文◎广东省佛山市南海区桂城社区卫生服务中心 吴仿东

误区一

过年吃药不吉利

分析与建议: 春节讲究吉利, 一些地方有“过年不吃药”和“正月不看病”的说法, 觉得过年吃药“晦气”, 很多人因此选择擅自停药。实际上, 擅自停药可能延误治疗, 待恢复用药后, 治疗效果较停药前会“大打折扣”。因此, 慢性病患者在春节期间切忌擅自停药, 有病照常看, 有药按时吃。当感到身体不适时, 要到医院就诊治疗。



误区三

恶补睡眠无规律

分析与建议: 不少人想利用春节长假恶补睡眠, 他们成为假日里的“昏睡族”。这种集中补觉的方法貌似合理, 其实是一种适得其反的休息方式。健康睡眠不只是由睡眠时间的长短决定的, 最重要的是不要随意打乱自己的生物钟。

误区二

春节熬夜无所谓

分析与建议: 春节期间, 朋友、家人相聚一堂, 各式各样的娱乐活动令人眼花缭乱。很多人会彻夜狂欢, 觉得反正在第二天能补充睡眠, 就心安理得地熬夜。但熬夜伤肝, 长期熬夜容易降低人的抵抗力, 让人更容易生病。冬季容易发生呼吸道传染病, 建议大家比平时更注重保养身体, 提高自身免疫力, 防御疾病侵入。





误区四

过食坚果不受控

分析与建议：坚果不仅香脆可口，还富有营养，很多人都喜欢吃。特别是和亲戚朋友聚会时，边聊边吃，不知不觉就吃了很多。坚果虽然体积小，但能量密度非常大，一般吃下300克坚果，就等于把一天所需的能量摄入完毕了。如果长期过量吃坚果，还会造成血脂升高和肥胖。建议每周摄入坚果50~70克，相当于每天摄入10克左右。



误区七

烹调油多重口味

分析与建议：为了让菜肴更香、更好吃，烹调用油和盐等调味品的使用自然就会增加，因此过节通常会吃得比较油大、重口味。这种烹调方式容易导致营养不均衡，还容易造成热量、脂肪、钠盐摄入过多。建议多采用清蒸、水煮等烹饪方式。

误区五

暴饮暴食我任性



分析与建议：“每逢佳节胖三斤，此恨绵绵无绝期”，暴饮暴食会导致能量过剩，如果身体能量的摄入大于能量的消耗，多余的能量就会堆积在体内，进而转化成脂肪，最终引起肥胖。另外，暴饮暴食不仅能引发胃肠疾病，还会加重一些基础慢性病，如脂肪肝、糖尿病等。

误区六

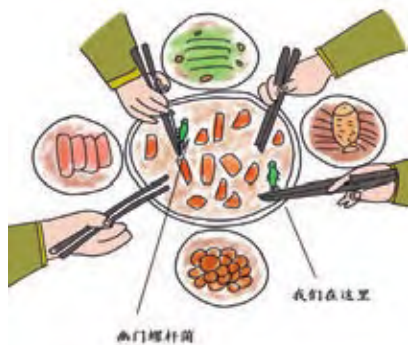
不吃主食要减肥

分析与建议：很多人都难以抵抗美食大餐的诱惑，那么，如果不吃碳水化合物，拒绝米和面，就能帮助保持好身材吗？研究显示，长期低碳水化合物饮食，可能会导致死亡风险增加。不吃碳水化合物，虽然可以达到快速减肥的效果，但对人的身体危害较大，还很容易反弹。



误区八

不用公筷显亲密



分析与建议：过年吃团圆饭，吃的不仅是食物，更是一种情谊。饭桌上，时不时还要给对方夹个菜，体现的是浓浓的关心。这样做，会带来一些健康隐患。使用自己的筷子给他人夹菜，容易产生细菌的交叉感染，如增加幽门螺杆菌的传播风险。正确的做法是使用公筷和公勺。