

年夜饭之提高免疫力篇——

平衡营养七大招

□记者 王露 文/图

春节期间,回家与家人团聚或就地过年的小伙伴们,要响应国家号召,做好春节期间疫情防控措施哦!切勿扎堆往外跑!

宅在家中,最重要的是要认真对待饮食问题,吃好每一顿饭,提升自身

免疫力。

年夜饭怎样才能既好吃又有营养,还能提高免疫力?本期年夜饭继续开讲,由国家二级公共营养师、中国营养学会会员、运城市营养师协会会长樊梨兵来为您解答。

★推荐食谱:大枣墨鱼羊肉粥、杏梨蜜饮、茶叶蒸猪肉、参芪牛肉汤、枸杞炖排骨……



年夜饭如何与营养科学接轨,樊梨兵为掌厨人介绍了平衡营养七大招:

◆选取更多的新鲜蔬菜

正常饮食情况下,蔬菜和荤食的比例应当为2:1,年夜饭也不例外。不妨选取各种鲜美菇类、藻类、蔬菜,作为春节美食的一部分,这样既能满足口味多样化的需求,又有益于营养均衡。

◆把粗粮豆类做成美食

主食不妨换成用粗粮和豆类制作的各种点心小食,如糯玉米、绿豆面条、牛奶鸡蛋豆粉小窝头、芝麻紫米糕、豌豆糕、豆面糕等。它们可以提供更多的膳食纤维,还能减少糖分及脂肪的吸收。需要注意的是,制作这些食品时不要加入过多的油脂、糖(可以用蜂蜜代替)和盐。

◆用薯类、瓜类和水果充当点心

烤红薯、蒸南瓜、芋头、山药泥等,都是很好的节日小吃。只要下点功夫,就可以把它们变成令人食欲大增的美食。用水果来代替花生、瓜子一类高能量食品,不仅能降低发胖风险,还能在寒冷、干燥的冬天起到爽口的作用。

◆优先选择清爽的烹调方法

煎炸烹炒食品多油,过多食用难免生腻。年夜饭“有味”固然重要,不妨在少数重味菜肴之外,配以更多的蒸、煮、凉拌、清炖等菜肴,减少烹调中的油脂量。这些辣味、咸味较淡



和色泽清爽宜人的菜肴更能保持食物本身的营养和风味。

◆用无糖饮料作节日饮品

建议选择优质的茶叶、玫瑰、茉莉、桂花等泡水,或者用鲜榨果汁代替饮料,这些都是不错的选择。对于喜爱时尚的年轻人来说,不妨选择多种口味的袋泡茶,如薄荷茶、柠檬茶等,味道清新,热量低,而且有益健康。

◆把奶类食品请上节日餐桌

据悉,许多人易缺乏钙、维生素A等营养素,而奶类食品恰好富含这些营养成分。在减少甜味饮品的基础上,用果料酸奶作为饮品,则可以改善营养平衡,对老人和孩子的健康更有好处。特别是酸奶,有益于改善胃肠功能和提高免疫力。

◆控制食量,合理饮酒

既然饮食已经极其丰富,不如把重心放在食物的质量上而不是数量上;既然注重团圆亲情,不如把重心放在谈心交流上而不是斗酒劝酒上。为增加节日气氛,饮酒助兴,也在所难免,但应改变饮烈性白酒的习惯,改饮少量红酒,如干红葡萄酒。

■小贴士

樊梨兵表示,对于一些免疫力低下的人,比如老年人,可以从以下几个方面改善:

◆摄入充足的优质蛋白

蛋白质是维持机体免疫防御功能的物质基础,蛋白质的质和量都会影响机体的免疫功能。蛋白质的缺乏会导致免疫器官、免疫细胞的萎缩及免疫球蛋白的减少,降低肠道抗感染能力。因此,我们不仅要注

意补充蛋白质,还要摄入充足的优质蛋白质,比如鸡蛋、豆类、鱼肉、奶类。

◆脂类以多不饱和脂肪酸为主

脂类有调节免疫功能的作用。多不饱和脂肪酸与正常的体液免疫关系密切。当人体缺乏多不饱和脂肪酸时,会导致体液免疫反应下降。日常摄入富含多不饱和脂肪酸(如植物油和鱼油)的食物,可以有效预防自身免疫性疾病。

◆注意补充维生素

维生素A、C、D、E都可以影响机体的免疫功能。建议免疫力低下的人尤其要注意补充维生素A和维生素C。

维生素C能减少外界对人体细胞内平衡的干扰,促进抗体形成,维持正常免疫力。新鲜果蔬含有丰富的维生素C,如蔬菜中的西兰花、大白菜、西红柿等;水果中的山楂、猕猴桃、木瓜、草莓等。不过需要提醒的是,维生素C很“娇气”,长时间加热容易被破坏,烹调时最好选择焯水、快炒。

若人体缺乏维生素A,则容易导致呼吸道黏膜上皮细胞萎缩,纤毛数量减少,人体对外防护的第一道防线就“不给力”,病菌更容易侵入体内。动物肝脏、鱼肝油中的维生素A含量较多。维生素A在植物性食物中的含量与食物颜色也有一定相关性,一般来说橙黄色和深绿色蔬果(胡萝卜、南瓜、西兰花、菠菜等)提供的β胡萝卜素可在人体内转化为维生素A。

当然,其余一些维生素也很重要。比如,维生素D需要通过奶、蛋黄、深海鱼及多晒太阳来补充;维生素E则可以通过植物油、豆类及坚果补充。

