

春节将至,节日期间,人们少不了走亲访友、欢宴小聚……怎样安排饮食才有益健康,不至于因饮食不当而给身体带来负面影响呢?对此,记者特邀医院专家从做好食材选择、荤素搭配、食物保存等方面给您细细道来。

本报记者 檀亚楠



专家支招 让春节饮食健康又美味

出场专家

白求恩国际和平医院营养科副主任医师 李绍建
石家庄市第一医院消化内科二病区主任医师 冯瑞兵

1 购买年货做到七看

春节逐渐临近,市面上的商品琳琅满目让人眼花缭乱,如何挑选美味又健康的年货呢?

对此,石家庄市第一医院消化内科二病区主任医师冯瑞兵表示,春节购买年货要做到七看:一看经营者有无营业执照;二看食品包装标志是否齐全;三看食品是否超过保质期;四看产品标签,注意区分认证标志;五看食品的颜色,不要被外观过于鲜艳好看而迷惑;六看散装食品经营者的卫生状况;七看食品价格,理性购买“打折”“低价”“促销”之类食品。购买后要妥善保管购物凭据。



2 荤素合理搭配,适量摄入坚果

节日里餐桌上菜肴丰盛,每样吃几口就饱了,往往造成主食摄入不足,副食特别是荤菜吃得过多,脂肪的摄入量就会相应增多,容易引起肥胖及并发症。对此,冯瑞兵表示,应避免无限量吃菜,健康成人每天吃的主食建议在300克以上。

餐前可先吃点儿水果等,缓解进餐前的紧迫感,减少进食量。就餐时从吃蔬菜类开始,其次是肉类及主食,蔬菜类食物不但富含膳食纤维,可增加饱腹感,而且热量较低,对三

高人群尤其适用。烹饪宜多选用蒸、煮、氽、烩、炖等少油方式。很多人习惯用蔬菜水果代替主食,这不科学。此外,节日期间有些人将零食当作主食,也是本末倒置。

最后,冯瑞兵指出,坚果虽好但也不能过多食用,因为坚果含有的油脂和热量通常比较高,因此建议每天最好吃30克左右为宜。如果多吃了坚果,要适当减少用餐时脂肪和热量摄入,这样才能保证吃到的是健康而不是负担。

3 把好食物储存关,打赢胃肠保卫战

新春佳节,为了招待亲朋,准备丰盛的菜肴自然是免不了,但如果不能对食物进行良好的储存,也会对我们胃肠道造成伤害,为此,白求恩国际和平医院营养科副主任医师李绍建提出以下几点建议供大家参考。

根据食物的储存期合理安排购买时间:绿叶蔬菜的储存时间一般为3天左右,豆角、茄子、番茄、青椒、黄瓜可低温下存放4-5天,土豆、胡萝卜、洋葱、萝卜、白菜可存一周左右。

对于水果,可优先选购保存一周以上的苹果、柑橘等。

至于热带水果如香蕉、芒果保存时间3天左右,且不宜放于冰箱内,置阴凉处即可。

主食类馒头、面包等,可冷藏室存放2天食用量,超过部分应放于冷冻室保存;油炸食品保存不宜超过一周,以防出现脂肪氧化。

冰箱存储食物应生熟分开,冷藏室上层放剩菜,中层放未加工蔬菜,冷鲜盒放置马上食用的待加工肉食;冷冻室的上层放速冻食品,中层放冷饮、主食、熟食等,下层抽屉放生食鸡鸭鱼肉;开封后的食物或熟食最好存放保鲜盒中密闭冷藏或冷冻。

业界动态

我省首家中医互联网医院 服务平台正式启动

本报讯(记者檀亚楠)2月6日,河北省中医院互联网医院宣布启动。这标志着我省首家中医互联网医院服务平台扬帆起航。互联网医院是互联网在医疗行业的新应用,患者通过一部手机就可以随时随地完成导诊、挂号、缴费、查询等就医服务。

医大三院举办 “助力矮小儿童科学长高”公益活动

本报讯(记者檀亚楠)河北医科大学第三医院儿科于寒假期间(正月初九至正月十四上午8:30—11:30,下午2:00—5:00)举办“助力矮小儿童科学长高”公益活动。凡身材矮小儿童将获得一次免费拍片测骨龄评价生长发育的机会,并由专家现场答疑解惑,帮助家长朋友寻找孩子身材矮小的原因。

热敏灸特色疗法学术讲座 在以岭健康城举行

本报讯(记者檀亚楠)2月5日,以岭健康城特邀热敏灸创始人江西中医学院陈日新教授及其专家团队进行了热敏灸特色疗法学术讲座。

近年来,石家庄以岭健康城健康产业发展迅速,创建“医-药-健-养”一体化健康管理新模式,充分挖掘健康养生精髓,融合现代科技,引进先进技术不断创新,力争走在“全民健康”的时代前沿。以岭健养中心以“通络-养精-动形-静神”养生八字文化为核心指导原则,运用中医推拿、灸疗、罐疗、针刺、药浴、中药热敷等特色中医外用法为人民群众打造健康驿站。此次与陈日新教授的学术交流,意在提高市民对热敏灸认知,将热敏灸这一灸疗新技术更好地推广传播,为大家提供多方位、更专业、更安全、更有效的高品质健养服务。

石市一院眼院院区 举办迎新春优惠活动

本报讯(记者檀亚楠)在新春来临之际,石家庄市第一医院眼院院区(石家庄市第一眼科医院)推出多项惠民活动。

活动一:2018年2月14日到该院就诊的门诊患者,可享受免普通挂号费,免视力检查费、免裂隙灯检查费、免眼底镜检查费等优惠。

活动二:2018年2月1日至28日,白内障科免费为50名手术患者提供高品质折叠人工晶体一枚。(优惠条件:1.持有石家庄市职工及城乡居民医保卡;2.视力低于0.4以下的白内障患者;3.经眼科检查适合手术的患者)

活动三:即日起至2018年2月28日,到角膜屈光手术科行飞秒激光近视的患者,手术费最高可减免2250元。

活动四:即日起至2018年2月28日,到视光配镜中心配眼镜,可享受多项配镜项目和套餐优惠。

石市二院 举办春节义诊惠民活动

本报讯(记者檀亚楠)春节之际,石家庄市第二医院特开展医疗惠民活动。2018年2月20日(正月初五)上午8:30—11:00将在该院门诊大厅举行“糖尿病及其并发症的筛查义诊活动”,义诊期间,免费测试血糖、血压。届时糖尿病相关学科专家坐诊为大家答疑解惑。

2018年贫困糖尿病患者公益救助项目开启啦

本报讯(记者檀亚楠)为积极帮助解决石家庄市城乡特困群众“因病致贫、因病返贫”问题,石家庄市红十字会、石家庄市第二医院携手开展贫困糖尿病患者救助项目。

救助对象:具有石家庄市城乡户籍的贫困糖尿病患者

救助原则:对符合救助条件的贫困糖尿病患者,救助其住院费用自负部分的50%,救助上限每人不超过2000元。每位患者每年只享受一次救助。

救助时间:2018年1月1日~2018年12月31日

救助流程:

1.持有石家庄市城乡户籍的贫困糖尿病患者,开具村(居)委会及乡镇(街道办)两级贫困证明或持低保证件,到石家庄市第二医院就医。

2.接诊医师告知符合条件的贫困糖尿病患者填写《石家庄市红十字会特困大病医疗救助申请表》一式两份,同时上报医

务科进行初核。初核通过后,接诊医师告知患者准备其他救助所需材料,并交至医务科把关复核。

3.每季度末医务科审核汇总被救助者资料,经医院领导签批后,上报石家庄市红十字会进行审核。

4.石家庄市红十字会审核批准后,下拨全部救助款至医院。

5.救助款到位后,医务科通知被救助者携带相关材料,到财务科领取救助款现金。