

坚持喝酸奶、减少下馆子、每天吃核桃……

# 营养专家们的新年饮食计划



## 每天5—6杯水

中国营养学会理事长杨月欣：许多人只有渴了才会想起来喝水，长此下去，人体的膀胱、肾、心脏都会受损害。《中国居民膳食指南》建议，除了食物中的水分，轻体力活动的成年人每天最少喝水1200毫升。若按照250毫升一杯来换算，每天至少该喝5杯水，气温高、空气干燥时及运动后应该适量增加饮水量。



今日女报/凤网特约记者瞿晨  
记者李诗韵

新年伊始，每个人都会许下新年愿望。有人希望在事业上有所突破，有人祈祷家庭和睦、感情顺利，这时可千万别忘了列个健康愿望表，规划好2014年的健康。近日，“2014，我健康，我承诺”活动在北京成功举办，不少国内权威的营养专家都给自己订下了健康计划。

被遗忘的常识 >>

口臭、牙痛、牙龈出血？

## 你的牙齿可能受了冻

今日女报/凤网记者李诗韵

虽说现在已经立春，但经过了一个暖冬的人们却丝毫没有感受到春天的暖意。天冷外出，我们都会护手、护脚、护关节，然而，牙齿的防冻你注意到了吗？湖南省人民医院口腔科主任医师李健提醒，有些口腔疾病很可能是冻出来的！气温骤降，不想牙痛的女性可得好好照顾自己的牙齿。

“气温低，环境干燥的季节，容易引起人体生理的微妙变化，使机体抵抗能力下降，气候变化又会产生或诱发并加重一系列的口腔疾病。”李健介绍，天气寒冷，很多家庭不注意室内通风，空气中的细菌容易进入呼吸道造成感染。另外，身体受凉后免疫力下降，也容易感染疱疹性咽喉炎、唇炎等疾病。

为此，李健建议，气温较低的环境下，女性首先要避免强烈的冷热刺激，预防因干燥和细菌感染而诱发牙周炎、牙龈出血等病症，如果是冷热交替频繁，牙痛的发生率更会大大提高。其次，最好采用温热水漱口。牙齿对温度有耐受性，通常低于10℃或高于50℃牙体就会有反应，如果它接触的空气或水温长期超出耐受值，就可能引起牙髓病变。此外，冷天常饮茶也是一种保护措施，不仅能提神养生，还有增强牙齿对龋病的抵抗力。

健康身边事 >>

## 节后注意：那些身体不应该发出的响声

今日女报/凤网记者李诗韵

春节长假刚刚过去，不少人还处在假期的畅快中。殊不知，自己在身处一个安静的环境中时，仔细聆听，却能听到自己身体发出的奇怪响声。这时，你可别小看了这些响声，人体内这些不该有的“噪音”或许正在提醒你，健康亮起了“红灯”哟！

耳鸣。用手捂住耳朵，你会觉得耳朵里嗡嗡作响，这是因为外界嘈杂的声音被阻隔，让你听到了耳旁组织的血流声。首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻喉科主任戴海江教授介绍，假期里长期K歌、泡吧，甚至喝酒、晚睡等生活习惯直接导致了耳鸣的产生。耳鸣不但影响听力，干扰正常睡眠，还会引起焦虑、烦躁或抑郁等一系列精神问题。此外，高血压、冠心病、糖尿病等常见慢性病也可使微循环发生障碍，从而导致耳鸣。所以，出现耳鸣，一定要好好检查身体。

磨牙。睡觉时牙齿咬得咯吱响，醒后面部肌肉紧张、酸痛，并伴有头痛，如果你有此症状，很可能患上了“磨牙症”。出现磨牙，可得注意胃肠功能是否紊乱，因为假期里的你，很可能有过暴饮暴食的习惯。湖南省人民医院口腔科主任医师李健建议，如果经常磨牙，可在睡前用毛巾热敷上下颚，能松弛咬合肌肉，尽量放松自己，适当做体操、泡热水澡、听轻音乐等。

打嗝。假期寒冷，我们在受寒、饱餐、吃饭过快等刺激后，膈肌会出现阵发性和痉挛性收缩，“呃儿”个不停。

四川省人民医院消化科主任医师常玉英介绍，连续出现打嗝可能预示胆囊炎、消化道溃疡等疾病。如果超过24小时还在打嗝，且睡着还不停止的人，多是疾病缠身。

关节响。卫生部中日友好医院骨科副主任医师孙伟介绍，关节容易响并非好事。如果关节经常弹响，且伴有疼痛和活动障碍则要注意了，可能是腱鞘炎、滑膜炎、半月板损伤等骨关节疾病。节后一定要多做运动多补钙，强健体魄。

## 认真吃早餐，尽早吃晚餐

北京营养师协会副理事长王琳：一顿好早餐必须要有淀粉类食物，比如面包、粥、面条等，还要包括牛奶、豆浆、鸡蛋等优质蛋白质类食物和富含纤维和维生素的果蔬。很多人往往拖到晚上八九点钟才吃晚餐，长期如此，很容易伤胃和导致肥胖。建议晚上7点之前就吃完晚餐，口味要清淡一些，注重粗细搭配，多吃蔬菜和粗粮。



## 每餐七分饱

北京协和医院临床营养科主任医师于康：七分饱是指胃里还没觉得满，但对食物的热情已有所下降，主动进食的速度也明显变慢。只要饮食多样化，吃七分饱可以保证营养摄入，长期坚持，不仅有助控制体重，还有利于头脑清醒。要想做到七分饱，吃饭就要细嚼慢咽。

## 减少在外就餐

北京营养师协会秘书长刘兰：餐馆的食物往往过油、过咸，安全也不是特别有保障。2014年，请大家减少在外就餐，尽量回家吃饭。若必须在外就餐，最好少喝酒，避开高油煎炸菜肴，先吃主食，多吃蔬菜和豆制品。

## 每天坚持吃坚果

湖南省疾病预防控制中心营养与食品安全研究员谭莉：身体健康离不开坚果食品，而核桃、腰果、瓜子等都是需要补充的。以往由于不喜欢核桃的口感，经常不吃。而在新年，给自己定下计划，每天要吃1—3个核桃。因为它是最健康的坚果之一，有利于降低血脂，预防多种疾病。

## 每天坚持喝150—200毫升酸奶

中南大学湘雅二医院营养科主治医师刘坚：酸奶有利肠道健康，能帮助消化，缓解便秘等。对于女性而言，它是最好的美容品。往年因为偷懒，喝酸奶的量远远不够，所以新年里，首先要做的健康计划就是多喝酸奶，延缓器官和皮肤的老化。

## 每日必吃豆制品

国家二级营养师夏群英：经常吃甜食，影响了对其他富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维食物的摄入，所以总感觉营养缺失、体重上升。因此，用豆制品代替甜食是很重要的健康计划。豆制品利于吸收，能补充人体所需的蛋白质等营养物质，对肠道等身体器官也有很好的促进作用。

