

慢病患者，过节这样吃才放心



过年拜年，餐餐美食，这对糖尿病、心血管疾病、胃肠疾病、痛风等常见慢性病患者来说，是一个巨大的考验。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科王澄主管医师指出，每年除夕夜或大年初一，不少慢性病患者因为吃喝不当而诱发病情加重就医，导致欢乐年成为“麻烦年”。专家强调，慢性病患者过年，要讲究饮食的基本原则，才能吃得放心、安心，欢欢乐乐过大年。

A 糖尿病患者 控制总量，合理的进餐顺序

糖尿病病友的饮食与血糖关系密切，吃得多，特别是谷类等主食摄入过多则会导致血糖

上升快。除了按照营养师建议的日常糖尿病饮食基本要求外，中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任医师陈超刚指出，糖友在饮食上还应注意以下三点。

一是提前加个小餐：

糖尿病患者可以在15点-17点之间加餐，可以避免过晚吃饭而诱发低血糖。加餐建议血糖生成指数低的水果1个(150克-200克)，并加上以下三种中的一种：坚果少许(例如带壳花生15颗或瓜子半把)或鲜奶1盒(200-250ml)或燕麦等粗粮约30克。

二是注意吃大餐的进餐顺序：

为了防止餐后血糖过高，糖友应遵循“先菜后肉再主食”的顺序进餐。在进食以上食物的时候，还应该吃一定量的谷类等

春节，又是一年吃吃喝喝的时候。饭桌上举杯祝酒免不了，活跃气氛少不了酒来助兴，但一不小心就容易喝高，甚至喝出意外也屡有发生。广州医科大学附属第三医院消化内科主任李明松介绍，喝酒的危害轻则引起消化道糜烂溃疡，重则可引起胃部大出血、心跳呼吸骤停、重症急性胰腺炎等情况，危及生命安全。

能喝的都有这个“酶”

劝酒派经常有句话挂酒桌“脸红就是能喝的，越喝越白再来一杯。”喝酒脸色有变同酒量有无关系？

李明松教授称，喝酒上不上脸与能不能喝是两回事。每人对酒精吸收的速度是差不多的，但能不能喝主要是取决于肝脏里面是否

B 胃肠疾病患者 食物要一易二忌

年夜饭进食不当，常诱发慢性胃肠疾病患者急性发作。多选用细软易消化食物能减轻胃肠道负担，年夜饭时应尽量避免难消化和对胃黏膜刺激性大的食物。

一是选择易消化的食物：

选择温热的食物，比生冷的食物易消化，尤其是糯米等黏性的食物，冷掉后食用不易消化。避免过硬大的食物，例如油炸的食物、冷的糯米制品，加重消化道负担。还应避免易胀气的食物，如土豆、洋葱和蒜等。

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄睿、刘海晴 图/视觉中国

二是忌刺激性食物：

辣椒等辛辣刺激性食物，是肠胃疾病的天敌。饮酒也会对肠胃造成刺激，酒精对胃黏膜的损害很大，尤其是对患有胃肠疾病的患者，大量饮酒甚至会造成胃出血或穿孔。过年时亲戚朋友欢聚一堂，小酌几杯是常有的事，有胃肠、肝脾等消化道疾病患者应滴酒不沾。

三是忌暴饮暴食：

暴饮暴食，加重肠胃负担，对本身有肠胃疾病的患者在春节期间要“悠着点”，细嚼慢咽可有助控制食量并有利于消化吸收。避免短时间摄入过多的高蛋白质食物，增加肠胃消化的负担。

C 痛风患者 饮食要“三忌”和“三多”

痛风患者在春节期间多急性发病，一方面是由于冬季寒冷，关节在受冷以后，尿酸盐结晶容易沉积于此处；另一方面春节期间大饮大食，嘌呤摄入过多，导致尿酸急剧增高有关。如果痛风患者做到“三忌”和“三多”，可以很大

程度减少痛风急性发作的危险，避免“痛”着过春节。

“三忌”是指忌饮用肉汤和啤酒，忌吃内脏和某些海鲜(多数带壳的海鲜)，忌吃大豆。这些食物的嘌呤含量高。此外，慢性痛风患者的肉类总量要严格限制，不超过100克或更少为宜。白酒和葡萄酒都会在体内产生乙酸，降低尿液PH值，减少尿酸排出，所以酒品均不宜饮用。

“三多”指多喝水和奶，多吃蔬果，多吃谷类。春节期间多饮白开水和淡茶水，有助于及时排出尿酸，减少尿酸过度沉积。应酬饭局上经常说的“以茶代酒”，对痛风病人非常适合。新鲜蔬果是成碱性食品，有利于增加尿酸排出。新鲜蔬菜，特别是叶类蔬菜，可以适当放宽要求，蔬菜总量为300-500克。饭前或饭后可吃水果200-400克，但也不宜过多，因为水果中含有丰富的果糖，过量的果糖也是尿酸增高的原因之一，故不宜饮用果汁，更不宜把果汁“当酒来干杯”。谷类嘌呤含量普遍很低，故多吃谷类，其好处还在于“管饱”，从而减少各种肉类进食。

年节喝出健康！

消滞和胃补肾滋阴 —锅锦绣汤



文/羊城晚报记者 林清清 图/视觉中国

年节期间，也要保持健康饮食，不能过食甘肥厚味。广东省人民医院中医科副主任医师林举择提醒，此时的饮食调理汤方，应以清润甘和、消滞和胃为主，尤其是节前就开始烟酒熬夜过多人士，以及过节期间大鱼大肉人士，应注意适时为肠胃减负。

林举择表示，采用全菌类食材搭配的锦绣全菌汤，既有增强免疫力之功效，又能适时补肾滋阴，汤水清润而不油腻，非常适合年节时分全家饮用。

保健又鲜甜 菇菌大集合

茶树菇，又名茶薪菇，是集高蛋白、低脂肪、低糖分，保健食疗于一身的保健食用菌。中医认为，茶树菇性平，甘温，无毒，益气开胃，有健脾止泻、补肾滋阴、提高人体免疫力、增强人体防病能力的功效，常食可起到抗衰老、美容等作用。

2、喝酒时喝点牛奶、糖水。

3、酒肉朋友，喝酒时吃点肥肉。

1、不要空腹喝酒，喝酒前吃点东西，或者吃保护胃黏膜的药物，减少酒精对食管、胃的直接刺激与损伤。

4、避免喝酒伤身，这三点可注意

酒会伤身，但有些场合可能避不开要喝酒，李明松教授建议，减轻喝酒对身体的损伤，可以从以下三点做好防护：

1、不要空腹喝酒，喝酒前吃点东西，或者吃保护胃黏膜的药物，减少酒精对食管、胃的直接刺激与损伤。

2、喝酒时喝点牛奶、糖水。

3、酒肉朋友，喝酒时吃点肥肉。

4、避免喝酒伤身，这三点可注意