

# 天气渐暖，饮食调节注意这几点

□ 李东烨

## K 营养课进行时

天气一天天暖和起来，转眼已是暮春时节，万物生发。但此时也是多种疾病的高发季节，在这个时节合理安排饮食，增强免疫力，尤为重要。

### 多样均衡，清淡饮食是根本

均衡多样的饮食，是保障我们健康的基础，因此，这时候饮食应该保证食物的多样性。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，我们平均每天要摄入12种以上的食物，每周摄入25种以上的食物。其中，平均每天摄入谷类食物200—300克，蔬菜类300—500克，水果类200—300克，动物性食物120—200克，奶及奶制品300—500克，大豆和坚果类25—35克。

另外，这时节气温变化快，昼夜温差大，容易引起血压升高，增加心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的发生风险。因此，在饮食上要注意少盐少油，减少对血压的影响，尤其是本身就有高血压的人，每天盐摄入量一定要控制在5克以内，包括日常生活中的生抽、酱油和咸菜等，包括各种加工食品中的“隐形盐”在内。成人每天摄入的油量要控制在25—30克，家用普通瓷勺一勺大约是10克，如果嫌麻烦，也可以直接买个限油壶控制油量。

### 吃足优质蛋白质，保障免疫力

万物复苏时节，各种病毒和细菌也进入活跃期，因此要注意预防各种传染

病。由于人体的免疫细胞都是由蛋白质构成的，所以在饮食上保证摄入充足的优质蛋白质，以增强免疫力。

鱼、禽、肉、蛋、奶、大豆等食物，都是优质蛋白质的良好来源。其中，鱼虾类低脂肪，高蛋白，易消化；奶类除了含有优质蛋白质，还是钙的良好来源；大豆不仅蛋白质优质，还含有豆异黄酮、大豆磷脂等对人体有益的植物活性物质。消化功能不好的老年人补充优质蛋白质，可以优先选择这三类食物。

### 多吃新鲜蔬果，补够液体

北方的春季相对比较干燥，不少人会出现“上火”的现象，西葫芦、黄瓜、菠菜、青椒、梨、草莓、樱桃、圣女果等新鲜蔬菜水果的水分含量高，在帮助我们“润燥”的同时，其中丰富的膳食纤维还有助于缓解便秘，B族维生素也有利于预防缓解口角炎、唇炎等“上火”症状。另外，每天喝够水也很关键，男性每天至少要保证1700毫升，女性保证1500毫升，推荐喝白开水或淡茶水，少量多次饮用，少喝或不喝甜饮料，尤其不能用甜饮料代替水。

除了甜饮料，其他的甜食也要少吃或不吃，吃太多糖会增加细胞渗透压，引起喉部干燥，口腔、牙龈也会出现不适，让“上火”的症状更明显。

### 适当吃野菜，安全为先

春季是吃野菜的好时节，香椿、荠菜、蒲公英、白蒿等等，一个个肥嫩清香。而这些野菜不仅味美，营养价值也非常高，比如香椿，不仅香气独特，其中



AI制图

的抗氧化成分、营养素含量也都非常高。每百克荠菜的钙含量能达到294毫克，几乎是牛奶的3倍。而蒲公英中的酚类化合物，则有着非常强的抗炎作用，所以，抓紧时间吃几顿野菜吧，接受独属于春天的大自然的馈赠。

不过，在吃野菜的同时，也要注意安全。首先，切记不要去挖不认识、不熟悉的野菜，以免误食中毒；其次，像路边、臭水沟、工厂附近的野菜，可能会富集比较多的重金属，不要去挖，公园、田地里的野菜，要保证在没有喷洒农药、杀虫剂的前提下才能挖；最后，有一些野菜中有微毒，一定要经过彻底的水煮、浸泡，认真处理以后才能食用。

### 少食生冷，保护脾胃

尽管气温已经渐渐爬升，但早晚依

旧不稳定，春季是养脾胃的关键时期，生冷食物易伤脾胃，所以像冰激凌、雪糕、冰镇饮料、冰镇啤酒等生冷食物，平时要尽量避免摄入。

同时，山药和大枣健脾益气，这个时节可以适量多吃。比如，将山药、大枣、黄豆、大米、小米用破壁机打成山药大枣糊，或者制作山药大枣糕、山药大枣牛奶羹等等，都是值得我们选择和尝试的食谱。

不过，山药中的碳水化合物含量高，每天摄入一定量的山药以后，就要注意将主食的摄入量适量减少。

春光转瞬即逝，那就抓住春天的小尾巴，享受美食，补充营养，为健康打下坚实基础吧！

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

## 杂粮食品贵在“杂”

□ 单守庆



杂粮，或许因其名称中有个“杂”字，故而削弱了它在粮食大家族中的身份。甚至有人习惯性在它前面加个“小”字——小杂粮，这就和同样加个“小”字的“小咸菜”为伍了。前者虽是“粮”，但不被主食看好；后者尽管是“菜”，却进不了高档菜单。其实，杂粮和咸菜都不该受到不公对待。

水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮豆作物，统称杂粮。从《黄帝内经》到当今的《中国居民膳食指南》，都一以贯之地推崇五谷杂粮是人类饮食的基础、健康的基石。

杂粮的“杂”，更能让人们体验到“营养丰富”和“食全食美”。因此，食品和营养领域的专家力挺杂粮贵在“杂”！

以加工和经营咸菜而闻名于世的北京六必居，是已有近500年历史的“中华老字号”。他们加工的咸菜“秫稻必齐，曲蘖必时，湛焯必洁，水泉必香，陶器必良，火齐必得”。这“六必”是员工们必须遵守的古训，也是他们加工优质咸菜的质量标准。这和高质量的杂粮食品加工有异曲同工之妙。

在千沟万壑的山西省，三分之一的

耕地上生长着各种杂粮，年产杂粮200多万吨，销往各地的名牌品种也较多：比如雁北的绿豆、岢岚的芸豆、灵丘的苦荞、吕梁的燕麦、太行的小米……媒体以《深耕杂粮食品领域 助力大健康产业化发展》为题，报道河南省一家农业产业化优秀龙头企业时，特意提及他们优选山西的“太行小米”，研制出“以米入皮、香酥美味”的杂粮手抓饼。问卷调查表明：从名称到原料有了杂粮的“杂粮手抓饼”，受到95.65%的消费者喜爱。

优质杂粮，货畅其流，这也成就了

海南省琼海市的一条特色街——杂粮街。最近，中国烹饪大师何子桂和琼海市山柚油产业协会会长符芳之等食界名人齐聚于此，研讨在《万泉河美食》书中如何讲好杂粮街的故事。以“杂粮”命名的特色街，20年间知名度不断提升，吸引无数中外游客前来打卡。

人们见多了各地美食街、商业街、步行街等特色街，大都是“集各地美食之大成”的“百货迎百客”，而这条杂粮街却以“专一”的杂粮食品立足和发展。杂粮被写入街道两旁饭店的招牌：银海杂粮、聚强杂粮、和树杂粮、和地



视觉中国供图

杂粮、全麦杂粮、津可佳杂粮……

李果是杂粮街创办杂粮饭店的先行者，2005年，他第一个把“杂粮”写进店名——银海杂粮甜品店。尔后，他们的杂粮食品被评为“海南十大名小吃”；由他们提议举办的琼海市首届鸡屎藤糍仔小吃美食文化节广受好评；他们给最新创办的杂粮饭店取名“津可佳杂粮”（津可佳，琼海话“真好吃”）。毕业于海南大学艺术学院的李果对此店名的解释也很有艺术范儿：“乡土文化、杂粮文化、饮食文化、企业文化，都蕴含在这句方言和杂粮的组合里了，让本地、外地、外国的朋友都能通过杂粮食品体验到万泉河美食‘津可佳’！”

不久前，被评为第八届“琼海市诚实守信道德模范”的李果，因正在琼海市东屿岛上为博鳌亚洲论坛永久性举办地的“津可佳杂粮伴手礼”项目而忙碌，特意给《万泉河美食》编写人员留言：抓住杂粮优势，标准化种植、规模化生产、品牌化经营，杂粮食品也能由一家店发展成一条街，乃至发展成助力人们美食分享和身体健康的大产业……

可不，杂粮和杂文好有一比，都有短小精悍的特征，都为人们所喜闻乐见。饮食上，吃得杂一点，营养全一点，身体就好一点。

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)