

春节出行,旅途饮食得多上心

□ 李东烨

营养课进行时

时下,大家欢度春节的形式,早已不局限于全家人围坐一起,越来越多的人开始选择旅行过春节。民以食为天,旅途中的饮食当然重要,否则再美好的风景也会变得乏味。

维持能量的主食要充足

旅途中的一日三餐往往没有规律,但能量的消耗一直存在,所以准备一些简单又能迅速提供能量的主食至关重要。比如,独立包装的面包、馍片,可以很快为身体提供能量。如果坐高铁或火车出行,还可以带上方便面。

同时,即食的燕麦粥、八宝粥也是优质之选,它富含膳食纤维和多种维生素,能够提供持久能量,维持饱腹感,而且食用方便。再搭配上如腰果、巴旦木、核桃等富含优质脂肪和蛋白质的坚果,能进一步补充身体所需的能量和营养,确保旅途中精力充沛。

优质蛋白必不可少

在旅途中,由于环境、温度、菌群等各方面的变化,以及跟密集人群的接触,都可能让身体产生不适,充足的优质蛋白质能提升人体免疫力,饮食中不可或缺。

比如,真空包装的鸡蛋、豆干、奶制品等都是优质蛋白质的良好来源。牛肉干也是不错的选择,它富含蛋白质,肉质紧实有嚼劲,既能补充能量,又能满足口腹之欲,而且便于携带和保存,



视觉中国供图

是旅途中的理想零食。

选择一举两得的蔬果

食用水分充足的新鲜蔬果,不仅能缓解因车内干燥环境导致的口渴,还能提供充足的维生素C、钾和膳食纤维。

旅途中,应选择吃起来方便又不怕挤压的蔬果,比如洗干净的黄瓜、苹果、梨、圣女果、火龙果等。还有干枣、葡萄干、蓝莓干、西梅干等果干也可以带一些,它们体积小利于携带,口感酸酸甜甜,既能当零嘴,又能迅速补充糖分和能量,增加饱腹感。

带足饮用水和热乎食物

冬季气温低,尽量不要喝冷水。自

驾游的话,除了在后后备箱放两箱矿泉水,建议再带一两个大保温水壶的热水。此外,牛奶、袋装豆浆、杏仁露等饮品,可以迅速补充能量,防止低血糖,适合长途驾驶的司机。

春节期间,多数地方气温较低,一旦遇上长时间堵车,一些即食的热乎食物就显得很重要了。比如自热火锅等,这类食品丰富,有多种口味可供选择,只需简单操作,就能在短时间内享受到热气腾腾的美食,满足味蕾的同时也温暖了身体。不过,不建议在行进的车上享用这类食物,以免被烫伤。

健康品尝沿途特色美食

旅行中,品尝一些地方的特色美食

是必选项。但是,享用美食的前提是保障饮食安全。

北方寒冷,尽量选择热乎的食物,以免凉上加凉,造成腹痛腹泻,耽误行程还遭罪。而在气候相对温暖的南方,就要注意食品安全问题了,像早早切开的水果、不确定制作时间的小凉菜,以及特色生食,肠胃不好的人,尽量不要尝试。

用餐前,一定要洗手,可以携带便携式的洗手液或消毒湿巾,确保双手清洁,减少病菌的传播。

确保营养均衡

品尝各地特色美食,也要做到营养均衡。如果是在餐厅就餐,尽量荤素搭配着点菜,兼顾蛋白质、维生素和膳食纤维的摄入。在选择主食时,考虑粗细搭配,除了常见的白米白面,还可以点一些玉米、红薯、杂粮饭等作为主食的补充。

春节期间,各地美食众多,虽然很难控制每餐只吃七八分饱,但也要及时提醒自己和家人,进餐时细嚼慢咽,不要暴饮暴食。

如果已经感觉肠胃胀满、消化不良,也可以准备一些健胃消食片或山楂片等有助于消化的药品或食品。同时,饮食上适当减少油腻和辛辣食物的摄入,多吃一些清淡易消化的食物,给肠胃减轻负担。

总之,春节出行游玩,通过合理安排饮食,既能满足味蕾的享受,又能保障身体健康,在欢乐的节日氛围中,尽情享受旅途的美好风光。

(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)

“以茶代酒”实为文雅之事

□ 童云



春节期间,亲朋好友相聚在一起,难免小酌,举杯祝福。有人举起酒杯,而有人举起了茶杯——以茶代酒,一直被人们广为接受,堪称文雅之事。

以茶代酒,早已成为人们酒筵上拒酒的文雅之典。爱茶不爱酒的人们,在陆羽《茶经》中找到了坦然拒酒的历史依据:《吴志·韦曜传》提到“孙皓每飨(xiàng)宴,坐席无不率以七升为限,虽不尽入口,皆浇灌取尽。曜饮酒不过二升。皓初礼异,密赐茶芽(chuān)以代酒。”《茶经·随园食单》解读:“孙皓每次设宴,坐客至少得饮酒七升,即使不全部喝下去,也都要浇灌完毕。韦曜酒量不超过二升。孙皓当初非常尊重他,暗地里赐茶以代酒。”

以茶代酒,成为化解与远方友人间思念之情的良方。相传北宋大文学家苏东坡被贬居武昌期间,在西山寺与友

人王子立共饮用此地菩萨泉煮出来的茶水时,听说王子立要去汴京,便想请王子立为汴京老友们带去问候。他转念一想,又担心自己将问候写在纸上,万一不小心落入“敌手”,或许会给老友们带去祸端。他便端起一杯茶水,笑道:“我就以菩萨泉水代酒,敬你一杯,权作送别吧!”只听苏东坡咏道:“送行无酒亦无钱,劝尔一杯菩萨泉。何处低头不见我,四方同此水中天。”苏东坡虽没有给友人写信,但此诗还是被王子立带到了汴京,以慰藉苏东坡与老友们之间的思念之情。

以茶代酒,成为朋友之间友情的见证。已逝的百岁木刻家黄永玉老人,曾在回忆自己与那些“比我老的老头”的友情时,说道:“他会喝酒,我也不会,但可以用茶奉陪,尤其是陪着吃下酒花生。”当喝酒的友人看到花生所剩无几且全是细小干瘪的残渣时,会急忙地从黄永玉这方用手掬一点到己方去。真是有趣、有真性情的友人与友情。

以茶代酒,也成为国外嗜茶者的选择。1589年出版的《宏丽城市之成因》

记载:“中国常用一种木叶,榨溃成液,厥味佳妙,饮之可以代酒。凡饮酒过量,易致暴戾,而斯则绝无此患。”对此,华吟水著文《英茶小史》说:“盖言茶也。”这也是中国茶传入西方国家后,西方首次提出“茶可以代酒”的依据。

我们翻开《现代汉语词典》,看到关于茶、酒的条目,也会发现其中的精妙之处。茶,用茶叶制作的饮料,如喝茶、品茶;茶组词:茶吧、茶场、茶匙、茶房、茶农等。值得一提的是,虽然《现代汉语词典》中没收录“茶博士”一词,但它收录了“茶寿”一词,并给予了详尽的解释:“指一百零八岁寿辰。因‘茶’字的草字头为双‘十’,中间的‘人’分开为‘八’,底部的‘木’可拆为‘十’和‘八’。中底部连在一起构成‘八十八’,再加上草字头的‘二十’,一共是‘一百零八’,所以叫茶寿。”而在酒的条目里,则没有查阅到“酒寿”类似的词汇。

在现代越来越讲究养生与长寿的大趋势下,当你手持体检报告,找医生开良方时,面对报告上出现的那一个提示异常的箭头,相信医生给出的



(作者供图)

“处方”中,通常会有“要戒酒”,而极少会有“要戒茶”的建议。

著名作家老舍说:“我不知道戒了茶还怎样活着,和干吗活着。”而人们如果戒了烟、酒,尚且可以“半死不活地”活着。毕竟在不得不去的酒筵上、与你喜爱的朋友们交往时,你还可以大方地以茶代酒,行文雅之事。

(作者系中国农业大学出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员)