

# 长假到， 大吃美食别伤身！

今年的中秋节+国庆有8天黄金大假，无论是出行的还是留守的肯定少不了几顿饕餮大餐犒劳自己或“被犒劳”。大餐的主角往往是一些高蛋白质、高脂肪的食物，但现代人多数已营养过剩，大餐中丰盛的营养往往吸收不了。所以，难抵美味诱惑“豪吃”之后，可能就是痛苦。你有没有试过自助餐狂吃刺身之后，胃一个星期都不舒服？大快朵颐的当晚，肠胃“抗议”，连拉几次肚子？又或一块月饼下肚，控制了多年的血糖一下子飙升……

本期“为您服务”特意为您盘点吃大餐常见的认识误区以及商家的误导，并请医生、营养师现身说法，讲述他们自己吃大餐的体会，让你吃得美味，又益健康！



## 【自助餐】刺身真假难辨大吃有害

吃大餐，尤其是吃自助餐，很多人都有要“吃回本儿”的心态。网上有则号称“能吃垮餐厅”的热帖——《自助餐攻略》，把这种心态发挥至极致。《自助餐攻略》这样支招：去(吃自助餐)之前要排空肚子，3天之内不沾荤腥；一进门要抢占有利地形，离最贵的菜要近；只吃贵的不吃对的，快拿慢吃；水少喝，不喝最好……

海鲜刺身是自助餐厅最受欢迎的食物，几乎都是一端上来，几分钟内就被一扫而空。除了美味、价格昂贵之外，很多人之所以大吃刺身，是认为海鲜刺身本身含有众多有益身体的营养成分，而且又是生食，非油炸，不会引起上火“三高”的发生，因此吃起来没有任何思想负担。

海鲜刺身真的可以放开肚皮吃吗？营养师尤华智说，海鲜刺身最常吃的是三文鱼，其营养价值高，但不宜多吃。他解释，三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和

血胆固醇，防治心血管疾病；三文鱼含有的DHA对增强脑功能也有帮助。不过三文鱼仍属于高蛋白质、高脂肪的食物，过量食用还是难以消化，会刺激胰液和胆汁的分泌，影响胃肠功能。这也是许多人吃了三文鱼刺身回去后，很长时间肠胃都不舒服的原因。

刺身还存在另一个潜在的健康威胁——寄生虫！就在不久前，知名美食家蔡澜在其专栏中还提及此问题，一度引起轩然大波。据资料显示，我国沿海鱼、虾、蟹的体内含有近90种寄生虫，未煮熟的水产品如鱼类、贝类中常含有致病性微生物及寄生虫。要知道，刺身蘸芥末和醋，是不能杀死寄生虫的！有很多寄生虫要在70℃的热水中加热一段时间才可以杀灭。如果是真正从挪威进口的三文鱼，由于经过国家进出口检疫的把关，寄生虫问题并不大，不过，市场上存在假冒三文鱼现象，冒牌货“虹鳟”是淡水鱼，易有寄生虫，不宜生吃，消费者很难辨别。

## 【大餐频频】饭局安排在中午最合理

难得放长假，无论是家庭聚餐还是朋友聚会，各种饭局也随之增加。饭局太多，难免伤及肠胃。很多人到了假期后段，吃什么都要味如嚼蜡。

如何安排饭局？饭局中该怎么样吃才不伤身？尤华智提示说，有些人吃大餐，不喜欢吃主食，不吃主食就意味着海鲜、肉类等食物会吃过量，这些食物都是高蛋白质高脂肪，易给肠胃带来负担，吃出消化不良、急性肠胃炎甚至痛风、胰腺炎。他建议读者，如果美食当前，你难挡诱惑，很容易吃过量，那你最好在上了一两道菜后就吃些主食，米饭、面食均可，如果是玉米、红薯等粗粮则更好，这样就不太饿了，你就可以细细品尝，享受菜

肴的美味，也就不容易摄入过多的蛋白质和脂肪了。

内分泌科专家郭坚则建议，饭局最好不要选择自助餐厅或分餐制的餐厅，这些地方都很容易让人吃过量。此外，最好把饭局安排在中午，中午吃了，晚餐时一般会不太饿，可以在家里喝点粥、吃点青菜即可，让肠胃休息一下。如果饭局安排在晚上，常常会“直落”唱卡拉OK，边唱边吃，甚至吃完大餐又吃夜宵，这样很容易严重吃过量。

郭坚医生还提醒，吃大餐时尽量不要喝酒，除了酒本身的热量就很高外，人在喝了酒后控制力变差，很容易放纵自己，吃过量的食物。

## 【农家菜】分量大带个饭盒去打包

生活在钢筋丛林里太久，疲惫的身心需要有放松的环境来释放。一家人或三五知己一起自驾到郊野乡村，河里钓鱼、上树摘水果、下地采青菜，玩饿了就点上一桌农家菜……这不是你为这个黄金长假设计的田园式生活？不过农家菜有个问题，就是以鸡、鱼、猪肉等肉食为主，盘盘分量都很足，比如烧鸡（因为美味，很多人甚至一人吃半只）、碌鹅、蒸水库鱼（三四斤重）、烧排骨（通常是成条成条烧，每人吃一大条）。因为农家菜的味道鲜美，肉有肉味、菜有菜味，人们总会放开肚皮吃。可是这么多高蛋白、高脂肪食物吃进肚子，丰盛的营养往往吸收不了。如果只是穿肠而过还好，代谢掉这些物质增加了身体脏器的负

担。 郭坚说，他们夫妻两个去吃农家菜时也有这样的困扰。两个人点两盘菜有点少，点三盘菜肯定吃不完，出于怕浪费的心态，想着要把菜吃完，结果就吃过量了。如何解决这个问题？后来他们想出一个办法，出发前就从家里带上几个饭盒，点菜后吃到适可而止，把剩下的菜打包，带回去第二天吃。（提示：肉适宜打包，蔬菜不适宜，蔬菜隔夜易产生亚硝酸盐，亚硝酸盐是致癌物。）

郭坚医生还建议，吃农家菜时最好先点些芋头、玉米、红薯等粗粮来吃。粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，能够促进大肠蠕动，加快新陈代谢。更为重要的是，有了这些粗粮在胃中垫底，也可以避免吃太多肉食。

## 【月饼】别被“健康概念”忽悠了

中秋吃月饼，是我国流传已久的传统风俗。月饼作为一种形如圆月、内含佳馅的食品，在北宋时期就已出现。诗人兼美食家苏东坡就有“小饼如嚼月，中有酥和饴”的诗句。而作为一种食品，称为“月饼”，则始见于南宋《武林旧事——蒸作饮食》。当时，民间就有“又月饼相馈，取中秋团圆之意”。到了元朝末年，月饼已成为中秋的节日美点。

可是月饼属于高油、高糖、高热量的“三高食品”，该如何吃？营养科专家谭荣韶说，他们家吃月饼，一块月饼切成若干块，全家人分，每个人尝尝，有个念头就可以了。通常一盒月饼，要分几天才吃完。如果月饼吃多了怎么办？一要减少饭菜的摄入，以平衡一天的饮食；二是不宜再喝汽水和果汁等高糖饮品，可以用普洱茶来代替，这样不但养

胃、护胃、助消化，而且可有效地降脂。

谭荣韶特别提醒，现在市场上打着各种健康概念的月饼很多，比如杂粮月饼、绿茶月饼、中药月饼等，读者要有甄别能力。无论月饼打着什么样的旗号，都无法摆脱“三高食品”的本来面貌，要浅尝辄止，更不能把养生保健寄托在所谓的健康月饼上。

以“无糖月饼”为例，市面上的“无糖月饼”是由有甜味又不产生热量的木糖醇等甜味剂代替蔗糖制作而成。如果制作工艺可靠，糖尿病人在控制好血糖的前提下，少量品尝倒也未尝不可，但由于月饼含有淀粉等碳水化合物，在人体内经过消化吸收后最终还是会生成葡萄糖，糖尿病人一旦过量食用仍会使血糖升高，进而出现一系列症状。

## 吃大餐 更要慢慢吃

吃大餐时如何边吃美食，边控制体重？郭坚的心得是——调动你的所有感官，去充分品味美食，这样你就不会吃得太快，进而也就不会吃得太多。郭坚解释说，现在的人营养充分，去吃大餐往往并不是冲着其营养，更多的是冲着美味。可是我们吃饭的方式，并不是真正地享受美味，特别是吃自助餐时，大家像抢一样狼吞虎咽。品味美食，不仅仅是味觉的事，更要调动你的全部感官。

先从你的眼睛开始，从不同的角度去欣赏食材。接下来使用你的嗅觉。它的香味是清淡还是浓郁的？把它放入口中，先不忙着咀嚼，让它在舌头上停留一会。你注意到了什么？有没有味道散发出来。你忍不住开始咀嚼了，食物是松软柔滑还是稍稍有点硬？请注意你在咬下去时飘散出的味道……调动你所有的感官，充分享用你所吃的每一口食物。

当你学会细细品味美食了，不知不觉就放慢了进食的节奏，自然而然地也就会吃少了。这是怎么回事？郭坚医生解释，当胃肠道感觉到膨胀，就会把饱食的信号发送到大脑，大脑皮层就会分别向饥饿中枢和饱食中枢发出“吃饱了”的指令，从而停止进食，这个过程大约需要20分钟。如果吃得过快，等大脑发出“吃饱了”的指令时，可能已经吃过量了。

## 应季食物 吃有讲究

**蟹** 中秋正是蟹肥时。蟹味天然，无需佐料，无需技巧炮制，上锅一蒸，色泽顿时由褐青泛出金红，一派喜气之色。不过，由于螃蟹久居水内，性属寒湿。螃蟹又有河蟹和海蟹之分，相对而言，河蟹要比海蟹更为寒凉，脾胃虚寒或痰湿体质之人应尽量少吃，吃蟹时最好蘸点醋。此外，螃蟹属于高蛋白食物，富含组胺，过敏体质者缺少分解组胺的酵素，应禁食螃蟹。蟹膏中胆固醇含量高，一般每次吃一只为宜。患有高血脂和心血管疾病的人应少吃螃蟹，感冒和发热者不宜吃螃蟹。螃蟹不能和柿子搭配。螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，还能抑制消化液的分泌，导致吃的人出现肠胃不适的情况。



**田螺** 中秋前后，是田螺空怀的时候，腹内无小螺，因此，肉质特别肥美，是田螺的最佳时节。由于田螺属寒凉食物，脾胃虚寒的人和急慢性肠炎患者及孕妇都要少吃。

**芋头** 中秋食芋头，有辟邪消灾之意。清乾隆《潮州府志》曰：“中秋玩月，剥芋头食之，谓之剥鬼皮。”剥鬼而食之，大有钟馗驱鬼的气概，可敬。

内科专家刘友章提醒读者，芋头必须煮透熟，因生品有毒，熟食可以润肠通便，防治便秘。不过，芋头含有较多的淀粉，吃得太多易致腹胀，所以一次不宜吃太多。另外，过敏体质（荨麻疹、湿疹、哮喘、过敏性鼻炎）者、小儿食滞、胃纳欠佳以及糖尿病患者应少食；正处于肠胃湿热、胃胀胃痛、舌苔黄厚的人最好不要吃。

**柿子** 柿子品种很多，根据其在树上成熟前能否自然脱涩分为涩柿和甜柿两类。其中，涩柿必须在采摘后先经人工脱涩方可食用。俗话说，柿子捡软的捏。软的柿子果肉已充分糖化，单宁基本消除，吃起来更甜。

进食柿子时不能空腹，更不能与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。从中医的角度来看，海鲜与鲜柿子都属寒性食物，寒性凝滞易滞结。从现代医学的角度来看，柿子若与海鲜同吃，柿子中的鞣质易与含高蛋白的蟹、鱼、虾相作用，凝固成不易消化的物质，影响消化液的分泌，并滞留在消化道内，可使人出现腹胀、腹痛等不适，严重的甚至会导致呕吐、腹泻等症状。

（羊晚）