



“吃”出营养

■郝东红 本报记者 孙兴维

新春佳节就要到了,炊事班的大厨们也一天比一天忙碌,准备在会餐时大显身手,让战友们吃上丰盛、美味的年夜饭。如何在享受美食的同时吃得营养、吃得健康? 联勤保障部队第901医院营养科营养师关美云提出以下建议——

食物多样化。有的战友存在“大鱼大肉才是年”的错误认知,这样容易让人过多摄入油脂、盐分和糖。建议各单位制订食谱时,根据科学配餐的原则,做到主、副食均衡搭配,以达到食物多样化、膳食均衡、营养全面的目的。战友们在饮食时要做到“四个摄入”:摄入适量主食类,包括谷类、薯类及杂豆类,如大米、小米、红豆、糙米等;每天摄入各种蔬菜水果,如生菜、鸡毛菜等绿色蔬菜,西红柿、红辣椒等红色蔬菜以及新鲜的水果;摄入富含蛋白质的食物,包括海鲜、瘦肉、家禽肉、蛋类、奶制品和豆制品等;摄入25~30克食用油。同时,战友们要遵循“食不过饱”的原则,每餐保持七八分饱。

主食勿“缺席”。会餐时,有的战友面对琳琅满目的菜肴,往往对主食提不起兴趣,选择不吃或少吃。主食中含有大量碳水化合物,可转化为葡萄糖和果糖等物质,是维持人体血糖水平和肌肉功能的重要能量来源。而且,主食中富含淀粉、膳食纤维,适当摄入可以促进消化、保持肠道健康。炊事班在主食保障方面要注重粗细、细搭配,除常见的米饭、馒头外,可增加饺子、烙饼、发糕、炒面、包子等花样,还可把玉米、红薯、山药、杂粮等粗粮

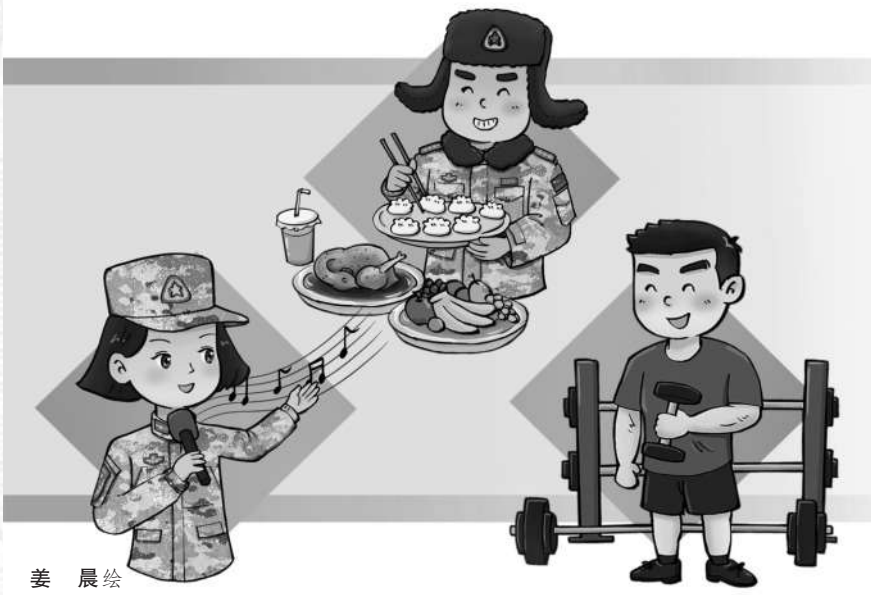
端上餐桌。战友们在就餐时要适当摄入主食,以确保营养均衡。

菜肴求“清新”。煎、炸、烤等方式烹任的菜肴因其口味厚重、风味独特,容易受到大家的喜爱。但如果过多摄入,会影响身体健康。炊事班在烹任菜肴时要尽量选用能够锁住食物营养、保持口味清淡的烹任方式,如多采用蒸、煮、炖的烹任方式,以降低油脂的摄入量;做菜时,尽量少做腌肉、腊肉、咸菜等含盐分高的菜肴;尽可能使用定量盐勺、油壶,并按每人每天25~30克食用油、不超过5克盐的标准控制总体的油盐用量。战友们就餐时要注意菜品搭配,避免过多食用肉食,导致肠胃不适;养成清淡饮食的良好习惯,以避免过多摄入盐分和脂肪。

零食要克制。零食是烘托新春气氛,增添节日趣味的元素。糖果、坚果等零食含糖分、盐分、热量较高,如果摄入过多,易使身体发胖,还可能加重胃肠道负担,导致消化不良。战友们食用零食时要有所节制,每日坚果的摄入量以剥壳后一小把为宜;避免过多摄入含糖量较多的零食。吃零食的时间应在两餐之间,以不影响正餐食欲为宜。此外,单位选购零食时,应在正规商超或网络平台购买,并仔细阅读生产日期和标签,防止购入伪劣、过期食品;尽量选择加工过程中没有或较少使用糖、食盐等调味料的食品。

把好“卫生关”。单位选购食物,特别是新鲜食材时,应尽量选购本地种植、生产的当季食物,以最大限度保证食物的新鲜度和营养。采购食材时还

要查看生产日期、保质期等信息,防止采购过期、变质的食品。蔬菜、水果等无法获得确切生产日期的食品,可采用看、触、闻等方式来辨别是否新鲜;肉类可通过光泽、颜色、外表和气味等来辨别是否新鲜。保存食物时,应生熟分开,肉类和生鲜食品应放置于冰箱。制作生熟食品所用的盆、刀、菜板等,也要分开使用,避免交叉污染。食品制作过程中,须注重卫生。炊事人员要对各类食材做好清洗工作,如易出现农药残留的果蔬,可在简单冲洗后浸泡、再冲洗;浸泡时间不宜过长,约10分钟左右。烹任食物时,要煮熟煮透,避免引起食物中毒。



姜 晨 绘

“饮”有讲究

■邢云斐 孙振者

无论是除夕夜的年夜饭,还是春节假期的各类会餐,总少不了饮品的身影。种类齐全、花样丰富的饮品,既可以解腻,又能满足官兵的味蕾。餐桌上常见的饮品主要包括碳酸饮料、乳类饮料、果汁、蔬菜汁、茶饮料以及银耳汤、酸梅汁等炊事班自制饮品。虽然饮品是过节必备,但如果饮用不当,也容易对身体造成不良影响。建议战友们在准备和选择饮品时注意甄别,既要保证美味,也要拥抱健康。

少喝碳酸饮料。有的战友在会餐时,喜欢搭配碳酸饮料,感觉解腻又畅快。但碳酸饮料含糖高、热量高,对健康无益,饮用过多还容易导致肥胖。因此,建议战友们尽量不喝或少喝碳酸饮料。

提倡“原汁原味”。有的包装饮品为了保持口感,往往会添加一些食品添加剂。战友们选择饮品时要注意观察

配料成分表,可多选择不含或少含添加剂的茶、鲜榨果汁等。

尝试“独门秘制”。炊事人员可结合春节用餐实际情况,利用厨房食材,自制一些特色饮品。在此,为炊事人员介绍一些简便易做的药食同源茶饮,可健脾胃、助消化。

山楂陈皮饮。如果战友们吃得过于油腻,容易有腹胀感,甚至会出现呕吐的情况。山楂和陈皮,既是炖肉时常用的佐料,也是中药材,有解腻助消化的功效。制作方法:取适量水,放入山楂和陈皮,煮沸后小火再煮10~15分钟,然后加入冰糖调味。需要注意的是,有胃溃疡的战友不适合饮用。

姜苏茶。如果会餐食谱中有鱼虾、螃蟹等海产品,可搭配姜苏茶。海产品偏寒凉,过量食用可能导致消化不良或腹泻。生姜有温胃散寒的作

用,紫苏叶可以和胃消胀,搭配饮用可温脾胃、助消化。制作方法:准备适量的生姜和紫苏叶,用开水冲泡,5~10分钟后即可饮用。

红豆大枣薏米茶。过节期间,不少战友容易出现消化不良、舌苔厚腻等“上火”情况。炊事人员可在节日食谱中添加红豆大枣薏米茶,可以起到清热、祛湿、消水肿的作用。制作方法:将红豆、大枣、薏米用冷水浸泡1小时,水开后小火慢熬40分钟到1小时。

山楂荷叶茶。有的战友会餐时不小心摄入过多高热量、高脂肪食物,不仅会增加肠胃负担,还可能使体重增加。炊事人员可准备些山楂荷叶茶,有助于健脾、祛湿、消脂。制作方法:将山楂与荷叶一同熬煮15~20分钟。

除上述茶饮外,炊事人员还可以准备柠檬绿茶、红糖姜水等饮品。

新春佳节,不少战友暂时告别紧张忙碌,进入假期生活模式。如果春节期间暴饮暴食、运动量减少,常常会导致假期结束后出现体重增加、身体机能下降、精神萎靡等“节后综合征”。节后立即进行高强度运动,还可能增加软组织挫伤、扭伤、肌肉拉伤等训练伤的发生风险。官兵在假期坚持运动“不打烊”,可以维持良好的身体机能,从而在节后迅速投入到紧张的军事训练及各项任务当中。

春节期间,单位会组织开展多彩的文娱活动,丰富官兵假期生活。但如果安排不合理,不仅达不到休闲娱乐的目的,还可能影响官兵的身心健康。如体

“动”添活力

■秦永生 王大宁

育竞技过多、过满,易导致身体疲劳、体力透支;运动量过少,再加上节日期间饮食过多,易造成脂肪堆积、消化不良。因此,单位在组织活动时张弛有度,实现娱乐与运动的有机融合。

个性化安排。单位组织活动时,可以根据官兵的体能状况、运动偏好,制订个性化的运动方案,防止运动超量与不够。比如,通过组织球类比赛及拔河、踢毽子、运球接力跑等趣味性体育活动,让官兵在享受乐趣的同时达到运动目的。

劳逸结合。长时间进行动态或静态活动,都可能对身心带来不利影响。如长时间进行剧烈的动态活动,容易使肌肉过度疲劳;而长时间处于静态活动,血液循环会变慢,可能导致身体机能下降。因此,单位组织活动时要注重劳逸结合,既不要运动过度,也要避免长时间待在室内沉迷于同一项娱乐活动,做到脑力与体力的有机调节。比如,上午组织棋牌类比赛,锻炼思维能力;下午安排健身操、街舞等项目,激发身体活力。

“内外”兼顾。组织活动时,还要根据天气情况,灵活选择活动场所。室内活动不受天气影响,如乒乓球、羽毛球、瑜伽等运动项目可在室内场馆开展;室外活动能让官兵亲近自然、呼吸新鲜空气,从而愉悦身心。

不少战友在假期期间,会自行进行体育锻炼,以保持良好的身体状态。战友们在节日期间运动时,要注意以下三点。

保持一定的运动强度。如果战友

们春节期间体育锻炼较少,身体的灵活度和柔韧性会下降,不利于节后训练。为维持训练状态、保证假期后的训练质量,官兵在春节期间宜保持一定的训练强度。建议每隔两天安排1次具有一定强度的间歇训练,如20秒快跑搭配1分钟慢跑,每次训练2~3组。这种锻炼方式有助于维持良好的心肺功能和肌肉状态。

突出运动多样化。首先,有氧运动不可或缺。春节期间,部分战友可能会摄入过量高热量、高脂肪食物。若热量持续过剩,会转化为脂肪堆积,致使体重增加。有氧运动能大量消耗热量,维持良好体重与运动活力。其次,力量训练不容忽视。力量训练是各项运动的基础,也是预防和控制运动损伤的重要手段。本着简便实用原则,建议官兵以自重或结合小器械(如弹力带、小哑铃、瑞士球)的方式进行力量训练,如俯卧撑、引体向上、蹲起等。最后,柔韧性训练要纳入日常。柔韧性训练能缓解肌肉紧张,保持肌肉弹性,提升关节灵活性。春节期间,聚餐、聊天、打牌、看节目等久坐活动增多,易使肌肉处于不平衡状态。战友们在节日期间,可利用零散时间进行柔性训练。

确保运动过程安全。官兵要依据自身身体状况,合理调整运动强度与方式。若在运动过程中出现关节疼痛、头晕等异常情况,应立即停止运动,及时寻求军医帮助。单位在组织各类活动时,要严格遵守安全规程,采取周密的安全措施,以保障战友们的人身安全。

“心”情舒畅

■国家二级心理咨询师 范新娜 李萍妹

在组织主题娱乐活动时,还可以将心理学小知识融入到活动设计中。如设立“感恩时刻”,在包饺子或贴春联时,穿插简短的感恩分享环节,鼓励官兵分享自己在军营中的美好时刻,能激发大家内心的积极情绪,从而提高幸福感和满足感。

写新年寄语。用文字记录下对家人的思念和对未来的美好愿景,可以将情感转化为积极向前的动力,从而减少孤独感和思乡之情。在新春到来之际,战友们不妨拿起笔,用心书写自己的新年寄语,既是一种情感寄托,也可以有效调节思乡情绪。

写“成就日记”。进行积极的自我对话,可以增强自信心和抗压能力。战友们在新年期间,可以通过写“成就日记”的方式,记录自己的成长与收获,从而激发内心的积极力量,

提升自我效能感,以良好的心态迎接新年。

打亲情电话。情感联结可以给予人安全感、认同感和信任感。新春期间,单位可以组织集体视频连线或书信传情活动,让战友们感受到家的温暖和亲人的关怀,从而获得来自家庭的心理支持。这样既有助于缓解思乡情绪,还能激发正向情感能量。

进行放松训练。思乡情绪是一种普遍且正常的情绪,但如果不能及时调节,可能会引发焦虑、紧张、压抑、烦躁等不良情绪。当察觉自己存在这些过度情绪反应时,可以通过深呼吸、冥想等放松训练,帮助自己调整心态。深呼吸能够刺激副交感神经系统,使身体逐渐恢复平静;持续进行冥想练习,可以集中注意力,提升情绪管理能力。



版式设计:贾国梁