

過年除了年夜飯，還推薦吃這些零食

一到過年，就開啟了吃貨的盛宴，奶奶塞點水果，二姨給點瓜子兒，這只手拿壓歲錢，那隻手往嘴裡送牛肉乾。物質生活得到極大豐富的此時，吃哪個，怎麼挑才是最大的煩惱。別擔心，我們已經按推薦程度給大家排好隊了：

一、推薦吃：

水果

如草莓、櫻桃、砂糖橘、聖果、鮮果等。

多數新鮮水果含水量85%-90%，富含維生素C、鉀、鎂和膳食纖維，另外還有黃酮類等有益健康的成分，是非常健康的零食，推薦每天吃半斤左右。

奶類

包括牛奶、優酪乳、乳酪、奶粉等。

奶類營養成分豐富、組成比例適宜、容易消化吸收、營養價值高的天然食品，它富含鈣，是優質蛋白質和B族維生素的良好來源。

推薦每天喝300克牛奶，或300克優酪乳，或37.5克奶粉，或30克乳酪。

超重或肥胖的小夥伴宜選擇低脂肪或脫脂奶，乳糖不耐受的人可首選低乳糖牛奶、優酪乳、乳酪等。

注意別把含乳飲料當成牛奶，真正的乳製品蛋白質含量至少在2.3克/100克以上，喝之前看看營養成分表就知道了。

堅果

如腰果、榛子、核桃、松子、板栗、開心果、夏威夷果、花生、瓜子等等。

堅果富含蛋白質、必需脂肪酸、膳食纖維、維生素E、多種礦物質等成分，有較強的飽腹感，適量吃還能降低心血管病的發病風險。

建議選擇原味、少加工的堅果，少選擇經過調味、或油炸過的堅果。比如椒鹽花生、鹽焗腰果、糖炒板栗、焦糖味瓜子等等。

怕胖的小夥伴可優先選擇巴旦木、開心果、腰果、山核桃等。脂肪和熱量相對不會太高，且蛋白質含量高。避開夏威夷果、碧根果、松子、核桃等脂肪和熱量都較高的堅果。



堅果往往脂肪多（板栗是個特例）、熱量高，吃太多容易胖，每天一小把的量就可以了。對堅果過敏、患有咽喉炎、對脂肪消化不良等特殊情况的人，就別吃堅果了。

簡單總結：水果、奶類、堅果，都是平衡膳食的重要組成部分，正餐一般很難包括，是過年零食首選。

二、適量吃：

水果乾

如紅棗乾、葡萄乾、桂圓乾、柿餅等。

以上都是真正的水果乾，濃縮了不少膳食纖維、多種礦物質、抗氧化物質等成分，也沒有額外添加糖（如白砂糖、麥芽糖漿）、油、鹽及任何食品添加劑。

挑選的時候可以看看配料表，應只有果乾，沒有其他成分。

水果乾同時也濃縮了不少的糖分，每天最好不超30克，而且吃了水果乾，要相應減少當天水果或主食的量的



黑巧克力

推薦可哥含量在70%以上的黑巧克力，這種巧克力含較多抗氧化的黃酮類物質、鉀等成分，算是比較健康的零食，但熱量較多，每天一小塊就可

海苔

海苔低脂、低熱量，含一定量膳食纖維，也是一種比較健康的零食。但海苔產品往往加入油、糖、鹽等進行調味，因此要適量吃。

簡單總結：水果乾、黑巧克力、海苔等較為健康的零食，雖有不足之處，但也有一些營養上的優勢，建議適量食用。

三、儘量少吃：

果蔬脆片、果脯蜜餞

如香蕉片、鳳梨乾、獼猴桃乾、蜜棗。

這些加工肉製品、水產品雖然蛋白質含量比較高，但鈉也多，一些魚排、魚尾、油酥肉鬆，還含有不少脂肪。

過年期間肉類本來就吃得多了，就沒必要再吃這類零食了。

如果吃，建議選擇小包裝的，淺嘗則可。

肉鬆、肉脯、肉乾、魚乾

這類蛋製品雖然蛋白質比較多，但會額外加入鹽、糖等，不適合當成零食來吃，拿來當菜吃還差不多。

豆腐乾、豆腐卷

豆製品本身富含優質蛋白質、必需脂肪酸及其他有益成分，但這些加工過的豆製品小零食，卻存在油鹽過多的問題，不可多吃，當然拿去當菜吃也沒問題。

糖果、餅乾、糕點、膨化食品

如：果味棒棒糖、千層酥、沙琪瑪、薯片等。

這類零食往往存在糖、油、鈉偏多等的問題，熱量也不低，建議少吃。

當然，像有些膨化食品，如爆米花中膳食纖維含量比較高。

如果一定要吃這類零食，建議選擇加入堅果、雜豆類的種類（如黑芝麻片、花生片、綠豆餅），或者選擇一些代糖（如木糖醇）的，或者非油炸的種類。

簡單總結：不推薦吃的零食，往往有糖多、油多、鹽多的特點，少量過過癮即可。

簡單總結：不推薦吃的零食，往往有糖多、油多、鹽多的特點，少量過過癮即可。

脂肪肝，究竟是“大病”，還是“小病”？

公務員何先生兩年前體檢發現輕度脂肪肝，心裏很是恐慌。後和同事們一聊，才發現35歲以上的男人們多半都有點毛病：不是脂肪肝，就是高血脂，糖尿病、高血壓也不罕見。何先生的心情從擔心變成了慶倖，喝酒吃飯的日子照舊歡暢，運動健身的事情完全想不起來。

今年再度體檢，何先生的脂肪肝變成了中度脂肪肝，轉氨酶程度升高，而且肝區開始有不適感，臉色有點發暗，身體特別沉重，容易疲倦，總是昏昏欲睡。

這次，我們就來聊聊成功人士常見的脂肪肝。

脂肪肝是由各種原因引起的肝細胞內脂肪堆積過多的病變。近幾年，脂肪肝已成為亞洲地區最常見肝病，中國人的患病率更呈節節攀升之勢。

目前，作為重要的慢性非傳染性疾病，脂肪肝肝病現已取代病毒性肝炎成為全球第一大肝病，對人類健康和社會發展構成嚴重危害。

1、什麼是脂肪肝？

脂肪肝是脂肪在肝臟過度沉積的臨床綜合症。

健康人群肝臟的脂肪含量約占肝臟重量的5%，當肝臟脂肪重量超過肝臟重量的5%就是脂肪肝了，超過15%是中度脂肪肝，超過30%屬重度脂肪肝。

脂肪肝的脂肪並非人們想像那樣包裹在肝臟的表面，而是充斥在肝細胞裏面，表現為肝細胞脂肪變性。因而，脂肪太多會損害肝細胞，逐漸形成肝硬化甚至肝癌。

脂肪肝的發生“悄無聲息”，臨床症狀輕微而且沒有特異性，肝功能僅輕度異常或正常。患者常常因為體檢或其他疾病檢查時發現，但這並不意味脂肪肝對於健康沒有影響。

2、哪些人容易患上脂肪肝？

脂肪肝是生活方式病，久坐少動、應酬多多、作息無序的人最易被脂肪肝纏上。

最容易導致脂肪肝的主要有五個因素：

- （1）經常大魚大肉或攝入過多澱粉類和糖分；
- （2）長期大量飲酒；
- （3）久坐，平時極少運動；



- （4）肥胖、糖尿病、高脂血症；
- （5）某些原因導致的肝損害如病毒性肝炎、藥物等。

不幸躋身脂肪肝隊伍的固然要警覺，著手調理治療；未出現脂肪肝的也應防患於未然，趕快改變不良的生活方式。只有這樣，才能遠離脂肪肝。

3、脂肪肝，會危害健康麼？

不少年輕人，仗著自己“年輕氣盛”，不把脂肪肝當一回事，該吃吃、該喝喝，一不小心就把輕度脂肪肝拖延成中度，中度再到重度，最後就離肝硬化、甚至肝癌不遠了！

即使是無症狀的單純脂肪肝，也是一種疾病，並不僅僅是亞健康狀態！據數據統計來看，酒精性脂肪肝患者若不減少飲酒量；酗酒超過5年患者中，酒

精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化的患病率分別為50%、10%和10%。10年內發展為酒精性肝炎、肝硬化甚至肝癌的比例是20%，也就是每5個中就有1個。

成人非酒精性脂肪肝的患病率約為15%，其中80%-90%是單純性脂肪肝，脂肪性肝硬化低於1%。雖然進展緩慢，隨訪5-10年發現，發生代謝綜合症、2型糖尿病、冠心病的概率較普通人群顯著增加。

4、脂肪肝與肝癌有什麼關係嗎？

事實上，臨床發現很多無明顯誘因的肝硬化、肝癌的患者其實都是由乙肝病毒引起。

脂肪肝一出現，並不意味著就一定

會步入肝硬化的泥潭，繼而跨入肝癌的禁區。鐘碧慧表示，脂肪肝早期治療效果會更好，部分病人的病情是可逆的。

5、如何治療？

脂肪肝患者一定要動起來，無論是對輕、中、重度脂肪肝患者，運動療法都是首選的治療方法。運動方式以消耗熱卡的有氧運動為佳，例如游泳、慢跑、快走。在運動的基礎上科學控制飲食，少吃高熱量高脂肪的精細食品，多吃粗糧、蔬菜、水果。

在3-6個月運動療法無效的情況下，就要考慮藥物治療。運動後血脂仍然降不下來的應使用降血脂藥物；過度肥胖的應使用減肥藥；伴隨代謝綜合症的可使用胰島素增敏劑；和酒精有關的要戒酒。對於伴有肝功能損害的脂肪性肝炎患者，必須加用保肝藥物，以促進

脂肪性肝炎的康復。

在運動的同時，還需要注意3條事項：

- （1）合理的飲食結構
堅持以植物性食物為主，動物性食物為輔，預防肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝的發生。
- （2）糾正不良飲食習慣
少飲酒或者戒酒，一日三餐定時定量。少吃零食、甜食、夜宵、含糖飲料。
- （3）定期健康體檢
有肥胖症、糖尿病、高脂血症、脂肪肝家族史者，應加強自我保健意識，定期進行健康體檢，以便儘早發現肥胖、脂肪肝、糖尿病等，及時採取相關措施阻止病情發展。