

开心过大年，年夜饭怎么吃更健康？

作者：时间：2025-02-05



灵蛇送福

万物皆可期待

忙活了一年

年夜饭

是阖家团圆的重头戏

该怎么安排才好呢



仪式感很重要

辞旧迎新，年夜饭是各家各户最看重的仪式感，既是阖家团圆，又承载着对过去一年辛劳的慰藉，更寄托着对来年美好的憧憬和祝福。

所以，年夜饭的重要性不言而喻。

在准备年夜饭的时候，“**讨彩头**”

的菜品一样都不能少。年年有“鱼”、长命百岁的“长”菜、团团圆圆的千张肉、吉祥如意的八宝饭……这些云南人年夜饭的硬菜都可以安排上。毕竟，年夜饭一年只有一次，总要让心里充满幸福，不是吗？



注意合理搭配

既要“**讨彩头**”，也要“**营养健康**”，秘诀就在“**合理搭配**”。

年夜饭不管是在外订餐还是在

家自备，都可以参照**中国居民平衡膳食餐盘**的比例来安排哦！

不管是在餐厅订餐还是

在家聚餐，年夜饭的准备都要做到**品种多样、荤素搭配、营养均衡**。

肉类可以多准备鱼、虾、禽类，猪肉和牛肉要适量。

蔬菜注意种类和颜色兼顾，绿叶蔬菜、花菜类、菌类、海藻类都可以准备，这样不仅膳食纤维丰富，色彩也更夺目。

主食可以考虑五谷杂粮拼盘，云南人喜欢的八宝饭可以用紫米、红米、玉米、薏仁米、绿豆等五谷粗粮制作，不仅颜色很上相，还很有寓意哦。



注意烹饪方式

年夜饭中难免会有
油腻的菜品，在烹饪方式上记住这个
口诀：

**蒸比炖好，炖比煮好，煮比炒好，炒
比炸好**

，尽量减少油脂的量。云南人年夜饭必备的炸酥肉可以考虑用空气炸锅来做，既美味又能相对健康。

当然，一顿年夜饭难免也会有一两道热量高的菜品，患有特殊慢性病的小伙伴解个馋，应个节气就好。毕竟大过年的，咱们还是图个健康吉利！



过年吃多了怎么办？

过年期间走亲访友，除了年夜饭，难免会有聚餐和宴请。对于老年人和有特殊慢性病的小伙伴，建议尽量**不要破坏日常的饮食习惯**

，按照规律的时间和量进餐，避免暴饮暴食。如果偶尔一顿吃多了，也不要过于焦虑，下一顿恢复规律饮食习惯就好。

如果过年期间实在没忍住，导致体重上涨的小伙伴也不要过于难过，过年欠下的债总是要还的，可以尝试5+2轻断食（每周不超过2天，而且需要在非连续的两天内进行，断食日的总能量摄入在500-600千卡）的方法把体重稳住。

过年期间，吃大餐的同时，也别忘了
喝水，

每天建议喝7-8杯水，总量在1500-1700毫升；高尿酸血症或痛风患者建议每天要喝2000-3000毫升水。需要注意，过年期间尽量少喝饮料和酒类哦！



过年还得动起来！

过年放假，可以利用短暂的假期在家养成运动的习惯。央妈推荐超慢跑可以动起来，不限场地，看着春节联欢晚会不知不觉就能运动个把小时呢。

撰稿：刘慧群

审核：严朝芳 邓睿 赵滢



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868