# 2024重阳节饮食注意事项[5篇]

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-06-29

*第一篇：2024重阳节饮食注意事项在我国如今的重阳节演变成了一个属于老年人的节日，要我们学会敬老感恩，而在古时重阳节也是一个踏秋的节日，那我们知道重阳节饮食注意事项有哪些吗？下面是小编整理的2024重阳节饮食注意事项，仅供参考，希望能够帮...*

**第一篇：2024重阳节饮食注意事项**

在我国如今的重阳节演变成了一个属于老年人的节日，要我们学会敬老感恩，而在古时重阳节也是一个踏秋的节日，那我们知道重阳节饮食注意事项有哪些吗？下面是小编整理的2024重阳节饮食注意事项，仅供参考，希望能够帮助到大家。

重阳节饮食注意事项

饮食宜淡

菜品要清淡，口味忌重。建议每日食盐量不超过6克。

食物宜杂

没有一种食物能包含人体所需要的各种营养素，因此，每天都要吃谷类、蔬果、菌藻等多种食物，还要注意荤素搭配，粗细搭配，色泽搭配，口味搭配，干稀搭配。

质量宜高

质量高不意味着价格高，如豆制品、蛋、奶等都是质量高的食品，老人应当经常食用。还要注意多吃鱼，少吃肉。糖的主要来源是主食和蔬果，尽量减少白糖、红糖、砂糖等精制糖的食用。

数量宜少

若要身体安，三分饥和寒。老人要吃多种食物，但每种食物数量不宜过多，每餐七八分饱。

温度宜热

食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的。老人对寒冷抵抗能力较差，一旦食用生、冷、硬的食品，就会影响到消化、吸收，甚至引起肠道疾病。因此，老人的食物以温热为主。

蔬果宜鲜

新鲜、有色的蔬果类，富含维生素、矿物质、膳食纤维，水果中还含有丰富的有机酸，有刺激食欲增加和维持体液酸碱平衡的作用。

质地宜软

老人对食物的消化吸收不好，所以，饭菜质地以软烂为好，可采用蒸、煮、炖、烩等的烹调方法。选择的食物尽量避免纤维较粗、不宜咀嚼的食品，如肉类可多选择纤维短，肉质细嫩的鱼肉;牛奶、鸡蛋、豆制品都是最佳选择食物。

速度宜缓

细嚼慢咽有利于消化、吸收。尤其在吃鱼时更要注意。鱼肉由于肉质松软、细嫩，容易咀嚼、消化和吸收;蛋白质含量高;脂肪含量低等优点，是老人的首选食品。但由于鱼刺的问题，限制了许多老人的食用。解决好这一问题，首先要选鱼刺较少的鱼类，吃鱼时，最好不要与米饭、馒头同时吃。

饭菜宜香

老人食欲降低，在食品的制作方面要更加精心，注意色、香、味、形的调配。此外，优雅、安静、整洁的就餐环境;集体或结伴就餐的形式，都可提高老人的就餐兴趣。

饮水宜多

老人对口渴的感觉不像年轻人那么敏感，因此，要自觉多喝水，可选择淡茶或白开水。千万不要等到口渴再喝，以免缺水。缺水会引起老人便秘和体内代谢失调。

重阳节农历九月初九是什么日子

敬老节

重阳节是指每年的农历九月初九日，是中国民间的传统节日。

古时民间在重阳节有登高祈福、秋游赏菊、佩插茱萸、拜神祭祖及饮宴求寿等习俗。传承至今，又添加了敬老等内涵，于重阳之日享宴高会，感恩敬老。登高赏秋与感恩敬老是当今重阳节日活动的两大重要主题。

重阳节节日起源故事

起源其一

重阳的源头，可追溯到先秦之前。《吕氏春秋》之中《季秋纪》载：“(九月)命家宰，农事备收，举五种之要。藏帝籍之收于神仓，祗敬必饬。”“是日也，大飨帝，尝牺牲，告备于天子。”可见当时已有在秋九月农作物丰收之时祭飨天帝、祭祖，以谢天帝、祖先恩德的活动。汉代，《西京杂记》中记西汉时的宫人贾佩兰称：“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿。”相传自此时起，有了重阳节求寿之俗。这是受古代巫师(后为道士)追求长生，采集药物服用的影响。同时还有大型饮宴活动，是由先秦时庆丰收之宴饮发展而来的。《荆楚岁时记》云：“九月九日，四民并籍野饮宴。”隋杜公瞻注云：“九月九日宴会，未知起于何代，然自驻至宋未改。”求长寿及饮宴，构成了重阳节的基础。

起源其二

重阳节的原型之一是古代的祭祀大火的仪式。作为古代季节星宿标志的“大火”星，在季秋九月隐退，《夏小正》称“九月内火”，“大火”星的退隐，不仅使一向以大火星为季节生产与季节生活标识的古人失去了时间的坐标，同时使将大火奉若神明。在古代，古人对火总有莫名的恐惧，因而也常常敬畏和祭拜火神，并认为火神的休眠意味着漫漫长冬的到来，因此，在“内火”时节，一如其出现时要有迎火仪式那样，人们要举行相应的送行祭仪。古代的祭仪情形虽渺茫难晓，但我们还是可以从后世的重阳节仪中寻找到一些古俗遗痕。如江南部分地区有重阳祭灶的习俗，是家居的火神，由此可见古代九月祭祀“大火”的蛛丝马迹。古人长将重阳与上巳或寒食、九月九与三月三作为对应的春秋大节。汉刘歆《西京杂记》称：“三月上巳，九月重阳，使女游戏，就此祓禊登高。”上巳、寒食与重阳的对应，是以“大火”出没为依据的。随着人们谋生技术的进步，人们对时间有了新的认识，“火历”让位于一般历法。九月祭火的仪式衰亡，但人们对九月因阳气的衰减而引起的自然物侯变化仍然有着特殊的感受，因此登高避忌的古俗依旧传城，虽然世人已有了新的解释。重阳在民众生活中成为夏冬交接的时间界标。如果说上巳、寒食是人们渡过漫长冬季后出室畅游的春节，那么重阳大约是在秋寒新至、人民即将隐居时的具有仪式意义的秋游，所以民俗有上巳“踏青”，重阳“辞青”。重阳节俗就围绕着人们的这一时季感受展开。

起源其三

重阳节的起源据说是汉高祖刘邦的爱妃戚夫人被吕后害死后，她身边的侍女也受到牵连并被赶出皇宫，流落到民间，嫁给了一个贫民。由于她在宫中每年都过重阳节，节日期间插茱萸、饮菊花酒等，以求长寿，所以嫁人之后，她在这一天还是照着宫里的规矩过重阳节，人们听说后纷纷效仿，于是这种习俗在民间就广为流传了。

2024重阳节饮食注意事项

**第二篇：夏日饮食注意事项**

夏日饮食注意事项

夏季气温升高,人的食欲也随着发生改变,此时人的肠胃功能最弱,饮食稍有不慎就容易引发肠胃疾病。专家提示,在这个特殊的季节,饮食上必须注意调节,该吃的适量吃,不该吃的坚决不

能吃,所谓病从口入,夏季要把好开口关,吃出健康。

步骤/方法

1.1 多吃苦味食物。因为热,总喜欢吃冰的糖水、甜点,觉得好入口。但却不知道吸收了更多的热量。在一日三餐中,注意多吃些苦味的食物。苦味的食物虽然味道上不是那么适口,不过却是暑日的健康食品。

注意补充维生素。高温季节人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。此时,可以选择性地定量补充一些维生素,最好是食物补充。作为“食肉兽”,在夏天就素点吧。

别忘补盐补钾。夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物,以补充体内所失盐分,达到身体所需的平衡。爱甜食的尤其要注意了,虽然放在冰柜里的蛋糕如此诱人。

暑天宜清补。夏天的饮食应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则,应该选择具有清淡滋阴功效的食物。非要吃麻辣火锅以毒攻毒的,自己看着办。

少吃凉食。气候特别炎热的时候,适当的吃一些凉食或者喝一些冷饮会让人感觉身心舒适,还能起到一定的驱暑降温作用。但是,这些食物不宜吃得太多。凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。不要所有食物都从冰箱里拿出来,事实证明,胃痛起来是要命的。

吃水果应该适度。长期靠“水果化”生存,容易导致蛋白质摄入不足,对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。尤其是想利用夏天“水果餐”减肥的人士,不要总是自己从网上扒拉减肥食谱,最好还是向医生请教。当然,如果你不介意病上一周来换取体重急剧下降,可以忽视这一条。

避免生食水产品。水产品的营养丰富且味道好,夏天生食口感也是一流的。不过,像炝虾、毛蚶、泥蚶、魁蚶、醉虾、醉蟹、咸蟹等海鲜食品,安全风险较大。爱在夏天吃日本料理的人士,选择餐厅时,请把卫生条件作为第一要素。

**第三篇：孕妇饮食注意事项**

一、怀孕初期吃什么好

孕妇的饮食应多样化，应有充足的热量、蛋白质、矿物质、各种维生 素和微量元素。

怀孕初期，即头 3 个月，胎儿的主要器官已分化而成，但生长速度较 怀孕初期 慢，孕妇每天只需要增加 209 干焦（50 千卡）的热量就可以了。这 —时期，孕妇由于受内分泌和精神因素的影响，往往有恶心、呕吐、厌食、偏食等现象，脾胃功能降低。因此要以健脾和胃的食物为主． 不 要吃油腻的东西，最好少食多餐，主食以面食、米饭为主，佐以健脾 胃的副食，如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果、山楂等。

怀孕中期，即 4～7 个月。胎儿需要大量的蛋白质构成自己的肌肉筋 怀孕中期 骨，而母亲也需要蛋白质供给子宫胎盘和乳房发育；胎儿的骨骼、大 脑发育需要大量的钙、磷，一定量的碘、锌和各种维生素。孕妇应以 补气养血为主。主食除米、面外，还可吃些小米饭、大麦饭。益气的 副食如鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆、山药、豆制品、黄鱼、虾等，养 血的副食如动物肝脏、牛肉、牛奶、鳝鱼等。菠菜、黄花菜等含铁量 较高，可适当吃一些。另可在医生指导下加服钙片、鱼肝油等。

怀孕后期，也即临产前的 2 个月。这一时期胎儿的体重增加很快，如 怀孕后期 果营养跟不上，孕妇往往会出现贫血、水肿、高血压等并发症。这一 时期孕妇需要补气、养血、滋阴。可吃一些海参、蚝肉、蚌肉、银鱼、

瘦猪肉、银耳等滋阴食物。若发生水肿、高血压，可吃些红豆粥、冬 瓜汤、鲤鱼汤等少盐、利尿的食物；若血色素低，多吃些蛋黄、猪肝、红豆、油菜、菠菜等含铁量高的食物。还应多吃大豆、虾皮、海带等 富含钙的食物以及粗纤维蔬菜、水果等。

孕期增加营养，除增加热量和蛋白质的摄入外，还要注意矿物盐及维 生素的摄入。

叶酸和维生素 1.孕妇体内缺乏叶酸 维生素 叶酸 维生素，胎儿发生神经管畸形的危险就会增 加。因此，孕妇应多吃蔬菜、水果，并适当地补充叶酸和多种维生素。

2.妊娠 6 个月以后，孕妇普遍出现低钙症状。这是因为除母体需一定 量的钙以维持正常生命活动外，胎儿的形成（骨骼、牙齿等）更需要 大量的钙。因此孕妇应多喝牛奶，并适当地补充钙剂。社会上有一种 传言，认为孕妇补钙会导致骨盆变硬、胎儿骨头变硬，造成分娩困难，这种观点需要纠正。

3.孕妇患缺铁性贫血比较普遍，因此孕期补铁也很重要。孕期应每月 查一次血红蛋白，补充铁剂及维生素 c，并增加蛋白质摄入。

4.孕期应限制动物性脂肪的摄入，补充蛋白质食物（从瘦肉、蛋、奶、鱼等食物中补充）及钙、铁和维

生素 b2 较丰富的食物，可减少妊娠

高血压综合征的发生。

大脑是智力发育的基础，胎儿的大脑发育最容易受到母体营养的影 响，如果母体营养不足，胎儿的脑细胞增值数目就会低于正常水平，头围也较小，出生后表现为智力发育迟缓和脑功能异常。因此孕妇应 保证充足的营养，但并不是说吃得越多越好，而是—方面要加强营养，另一方面还要注意营养平衡。科学而合理的营养，个仅可以促进孕妇 的健康，而且有助于胎儿的身心发育。

二、罗浮山蜂蜜网购买蜂蜜 罗浮山蜂蜜网购买蜂蜜

三、第一阶段 怀孕 1-3 个月 孕早期，孕妇维他 28 种维生素、微量元素、矿物质均衡补充孕 孕妇维他 期营养，12 小时内迅速增强母体及胎儿对外界辐射、病毒的抵抗能 力，降低感冒发生率，改善失眠，呕吐等孕早期反应。每日 400 微克 叶酸摄入，强力预防流产，阻止无脑儿和畸形儿的产生 第二阶段 怀孕 4-6 个月 孕中期是胎儿神经系统发育和器官骨骼生长的高峰，孕妇维他加 强钙、铁、镁，维生素 D、K 摄入，促进胎儿大脑皮质成熟，全面 提高听力神经、视网膜神经、骨骼和牙齿的发育水平。第三阶段 怀孕 7-10 个月 孕晚期是决定胎儿智力和体质水平的关键时期，孕妇维他的均衡 营养可全面满足胎儿快速生长的需求，促进胎儿脑细胞及脂肪组织的

生长，防止早产及妊娠纹的产生，利于产后体形恢复。

**第四篇：高考饮食注意事项**

高考饮食注意事项

现在距离高考也只剩下90天了。似乎没到这段时间，有些家长总是在考虑自己孩子的饮食问题。为了孩子能有良好的脑力和体力来应对高考，家长们想方设法给孩子进行补脑。笔者了解到，近期医院和一些营养咨询类的网站上，关注考生身体免疫力和记忆力是家长们所关心的问题。那么，家长们在面对这些问题的时候又该怎么考虑呢？对此，笔者就这一方面，把从医生咨询的答案整理了一下。

第一：高考前坚持温和进补，切忌盲目进行大补

进入高考冲刺阶段，考生们复习任务繁重，大脑处于高度紧张状态，身体能量消耗大适当进补汤水有补充营养的作用。例如，党参、北芪、虫草花等传统滋补药材，煲汤食用，对身体有明显的滋补作用。但进补的次数不宜过于频繁，特别是一些如人参之类的大补药材，高考前应避免让考生食用，因为此类大补药材易使人上火。

对于市面上销售的保健品，家长们在给考生使用时，更加需要慎之又慎。因为保健品的成分尚待明确，有些保健品在广告和说明书中，会将保健品的副作用对公众隐瞒。因此，不建议考生长期使用。

第二：荤素搭配要合理，坚持高考饮食原则

高考前夕，考生容易出现食欲下降的现象。许多家长因此担心孩子的身体状况，就会餐餐为孩子做大鱼大肉的美食，想为孩子补充营养，其实不以为然。据专家介绍，考前没胃口，考生一方面是因为压力大影响的，而另一方面，是由于家长打乱了孩子以往的饮食规律。有些家长考前和考试期间给孩子进行“恶补”，其实这样是非常不可取的。孩子的饮食一定要荤素搭配，要有营养。

下面使营养专家为考生提供的高考饮食原则，家长们不妨一试：

早餐一定要吃饱：早餐食谱的营养含量占全天供给量的25%~30%。要保证每天早上有鸡蛋、牛奶、粗粮、干稀搭配、主副食兼顾。

午餐讲究营养：午餐食谱的营养含量占全天供给量的35%45%。上午体内的热量和各种营养素的大量消耗，还要迎接下午的各种挑战，所以中午的一顿显得极为重要。所以午餐要吃饱、吃好，才能保证充足的热量和各种营养素。

晚餐吃八分饱：晚餐应以谷类食物和蔬菜为主，口味清淡易于消化，有利于抗疲劳和养神提脑。晚餐离睡前应为1.5~2小时，不宜吃得过饱。

新鲜水果来加餐：三餐之间，可以给考生们加些爱吃的爽口水果，补充维生素。

**第五篇：2024高考前饮食注意事项**

高考前和高考中，每个高三的学生都会感到巨大的压力，这是必然的。决战高考的最后几天不容忽视，feisuxs范文大全特意为大家整理了关于高考前注意事项范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

1、问：孩子复习很辛苦，该怎么增加营养?

答：营养一定要跟上，但如果每天都是大鱼大肉、山珍海味，孩子的肠胃不一定习惯，反而易导致腹泻、食欲不振。若吃得过饱，食物在肠胃中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝。大脑消耗的能量主要是糖类，而非脂肪。血糖水平低，大脑的工作效率也高不了。所以，适当提高血糖有利于复习。考前饮食应以清淡为主。

2、问：考前想给孩子进补，是否可行?

答：临时进补不妥。营养和知识一样，要靠平时积累。保健品绝非万能，保健品也有因人而异、适不适合的问题。考生和家长不要期待那些标榜提神醒脑的产品会产生“特异功能”，如果不吸收、不适应的话，反而会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症，与家长的意图适得其反。

3、问：如何合理安排一日三餐?

feisuxs范文网[CHAZIDIAN.COM]

答：在冲刺及考试阶段，有利于大脑、神经代谢的营养素的摄取非常必要。除蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质外，维生素与矿物质也不可或缺。奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品、植物油、米、面以及各种水果、干果、蔬菜等都应广泛摄取，多样性是均衡饮食的保证。(励志 www.feisuxs)既要让考生吃饱吃好，又要注意合理搭配。

4、问：是否要给孩子在饮食上变化花样?

答：有的家长喜欢在大考期间为孩子准备特别的饭菜，事实上，考前大换食谱是考生饮食的大忌。食谱变化大，肠胃需要适应期，反而容易影响身体状态。

日常生活规律最好不要改变，尤其考前3天，不要突然吃一些不熟悉的食物或不经常吃的食品。考前要少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。

5、问：天气热时能不能吃冷饮?

答：最好不要吃冷饮，以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。汽水、冰水等也应少饮，以免影响食欲。

可以在三餐之间让孩子吃些水果，如西瓜、香蕉等，尤其是香蕉，具有稳定情绪的功能。可以喝一些橙汁、苹果汁、番茄汁，特别是新鲜的原汁，富含多种维生素、糖类以及矿物质。

高考期间要特别注意饮食卫生，千万不要到路边小摊点吃不干净的食物，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。

6、问：高考临近，孩子有些紧张，吃不下东西，该怎么办?

答：人情绪紧张时，会导致消化系统功能紊乱，出现打嗝、反胃、恶心、消化不良等症状。可以让孩子通过散步、打球等运动的方式放松心情，或在家里听听音乐、看会电视放松紧张心情，还可以选择孩子平时爱吃的食物增强食欲，像剁辣椒、豆豉辣椒或辣椒萝卜等，但食用这些东西时切记注意卫生。高考期间考生总体上应注意平衡饮食，保持良好的饮食习惯，少油腻，不要暴饮暴食。

7、问：晚上想给孩子加餐，该注意哪些问题?

答：考生大多睡得较晚，从晚餐至睡觉，中间约有4~5个小时。这段时间里，晚餐所吃的食物已基本消化掉，需要补充。晚间加餐时最好喝杯牛奶，吃些面包、鸡蛋，既补充营养，又起到安神作用。如果喝酸奶，一定要吃了面包后再喝，不要空腹喝酸奶。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找