

怎样吃得更健康

——解读《中国居民膳食指南(2016)》

医学科普 李艳鸣

最近,国家卫计委发布的《中国居民膳食指南(2016)》引起社会各方关注。与以往相比,这个最新版膳食指南究竟在哪些方面做了修改?对于我们老百姓来说,其参考价值何在?如何将健康理念贯穿于我们的一日三餐呢?

升降:“有的放矢”调整能量摄入

新版膳食指南有一个最突出的变化,就是调整了部分食物的日摄入量,呈现出“四降一升”的特点,即水果、动物性食物、盐、大豆的日均摄入量下调。比如水果类由200~400克变为200~350克;畜禽肉由50~75克变为40~75克,水产品由75~100克变为40~75克;盐则由6克变为小于6克。而水的摄入量由每日1200毫升提升至1500~1700毫升。

这其中包含着什么样的信息?由于人体维持正常生命的能量主要来自于蛋白质和脂肪,新版膳食指南对于食物摄入量如此“升降”,很明显是为了调整我们日常饮食的能量摄入。随着我国经济发展,饮食结构向西方化靠拢,动物性食物和油脂摄入量不断增多,加上日常运动的减少,这就导致能量摄入过剩,使得超重与肥胖问题突显。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》已显示,我国居民膳食结构有所变化,超重肥胖问题凸显。过去10年间,我国城乡居民粮谷类食物摄入量保持稳定,但脂肪摄入量过多,平均膳食脂肪供能比超过30%。全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,比2002年上升7.3和4.8个百分点;6~17岁青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,比2002年上升了5.1和4.3个百分点。

有意思的是,在媒体舆论一直强调多吃水果的当下,新版膳食指南却下调了水果的每日摄入量。这是为什么?水果含有糖分,而控制糖分摄入也是健康膳食指南的重要部分。我们从中可以好好说说水果和经常与其一起出现的伙伴:蔬菜。其实对于果蔬的摄入,我们存在不少认知误区。

讲到健康饮食,很多人自然而然把水果和蔬菜放在一起。诚然,水果和蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维,对于满足人体微量营养素的需要、保持人体肠道正常功能,以及降低慢性病的发生风险等,都具有重要作用。果蔬中含有各种植物化合物、有机酸、芳香物质和色素等成分,能增进食欲,帮助消化,促进人体健康。但与蔬菜比起来,水果的能量可不低。很多水果比较甜,那就表示它们的含糖量很高,糖分会在体内转化为脂肪,也就是说,水果吃得太多,也可能能量超标。这个认知误区在渴望减肥的女性人群中比较常见:不少女性为了减肥而少吃或不吃主食,转而以水果代替,尤其是香蕉、西瓜等糖分很高的水果,于是导致“越减越肥的悲剧”。在崇尚低能量饮食的当下,却很少有人真正了解每一样食物中究竟含有哪些成分、包含多少能量,这就可能会走入“低营养、高能量”的饮食迷宫。

平衡:多样化饮食是营养保障

新版膳食指南还有一个特别之处,就是增加了专门针对素食人群的膳食指南。它建议素食者应通过增加大豆和豆制品的摄入来获得优质蛋白质,并且经常吃全谷物、坚果和菌藻类食物,还应选择多种烹调油,以满足对必需脂肪酸的需要。这也从另外一个角度说明,目前素食已成为一种风尚,这一人群数量正在不断增长。那么,素食究竟是不是有利于健康?专家表示,如果近期吃肉类较多,可以适当吃几天素食,清清肠胃,但如果长期吃素,会导致营养不良,容易出现蛋白质、维生素B、多不饱和脂肪酸、铁和锌等微量营养素缺乏。

人是杂食动物,既需要从蔬菜水果中摄取人体必需的维生素和矿物质等,也需要从肉类食物中摄

“杜绝浪费,兴新食尚”,这是新版膳食指南的核心推荐内容之一。

说到浪费的问题,相信不少中老年人首先就会问:家里的剩菜剩饭到底能不能吃?笔者认为,当然可以吃。有一种说法,认为剩饭剩菜中含有大量的亚硝酸盐,而亚硝酸盐是致癌物质,所以剩菜剩饭尤其是隔夜饭菜,绝对不能吃。这种说法是不科学的。我们用来烹饪的食材本身就存在亚硝酸盐,而其含量并不会随着煮熟后的食物搁置时间变长而增加。当然,食物搁置时间过长,导致腐坏,确实不能吃,但如果只是短时间内,比如两顿饭之间,或者隔一天,以冰箱冷藏,取出后加热,是完全可以吃的。

那么,杜绝浪费与营养健康有什么关系吗?笔者认为,我们应正确理解“光盘行动”的意义。我们向来提倡不要浪费食物,把自己碗里、盘子



里,饮食教育已成为法律体系和教育体系的重要组成部分:1954年通过的《学校供食法》明确规定在中小学校推行学生营养午餐;2005年通过的《食育基本法》则将其作为一项国民运动。

果蔬:“此消彼长”更有助健康

东西方饮食结构的差异体现在两方面:一是西方饮食对于肉类摄入多,也就是脂肪与蛋白质的摄入量多,而东方饮食对于淀粉类食物摄入量多,也就是碳水化合物摄入量多;二是西方饮食中蔬菜少而水果多,但东方饮食中则是蔬菜多而水果少。对于第二点来

新风尚:杜绝浪费也是健康素养

人足够的蛋白质和脂肪。不少人认为,从蔬菜、豆类中摄取的植物蛋白可以替代肉类中的动物蛋白。这种观点是错误的。其实对于我们人体而言,动物蛋白的吸收程度和营养价值要远远高于植物蛋白。因此,为了让自己更健康而长期吃素,只会适得其反。

事实上,新版膳食指南也突出强调“平衡膳食、均衡营养”的概念。食物多样化,这是平衡膳食模式的基本原则。首先,谷物为主,这是基础。因为谷类食物含有丰富的碳水化合物,是提供人体所需能量的最重要的食物来源。根据2012年中国居民营养与健康调查数据,我国居民膳食中50%以上的能量、蛋白质、维生素B1、烟酸、锌和镁,40%的维生素B2、铁,以及30%的钙来自于谷薯类及杂豆类食物。人

平衡:多样化饮食是营养保障

通常情况下,我们在外就餐,尤其是大伙聚餐时,很容易多点食物,但往往会忽视主食。其实点餐时应先点主食或蔬菜;就餐时,主食和菜肴同时上桌,不要在用餐结束时才把主食端上桌,从而导致主食吃得少或不吃主食的情况。这样,既能避免浪费,也有利于膳食平衡原则,而这也体现了“兴新食尚”的意义。饮食习惯不仅仅事关一个人的健康问题,更体现着整个社会的健康素养,也从长远影响着整

新风尚:杜绝浪费也是健康素养

个人群的健康水平。

正因为如此,新版膳食指南所覆盖的人群比以往更广。在2007版膳食指南中,把人群分为一般人群和特殊人群两类,其中一般人群是指大于6岁以上的人群;而在新版膳食指南中,一般人群的范围由大于6岁扩至大于2岁,涵盖的人群更广。从另一方面来看,也就更需要我们根据自身情况来适当调整,而不是按部就班。

在笔者看来,膳食指南提供的是“共性”,而我们不能忽略每个人的“个性”。

所谓“众口难调”,对于健康饮食来说,也是如此。每个人的口味不同,这与其成长的家庭、地域、环境等密切相关,让所有人都全部按照膳食指南来制定一日三餐,那是不可能的。我们能做的,就是尽量给自己的饮食来一个健康的“私人定制”。

多,不如吃得好。日常应减少脂肪摄入,多补充优质蛋白和维生素,才更符合“能量守恒”的健康膳食理念。

此外,我国居民的食盐摄入量过高,而过多的盐摄入与高血压、胃癌和脑卒中有关。因此,对于盐的摄入,建议更少量。

慢性病的患病、死亡与经济、社会、人口、行为、环境等因素密切相关。一方面,随着人们生活质量和保健水平提高,我国人均预期寿命增长,老年人口数量增加,慢性病患者的基数也在扩大;另一方面,公共卫生和医疗服务水平提升,慢性病患者的生存期也在不断延长。因此,我们更应认识到,健康生活方式对慢性病干预的重要影响。吸烟、过量饮酒、身体活动不足和高盐、高脂等是慢性病发生发展的主要行为危险因素。

那么,对于饮水量的增加建议,又该如何看待呢?水的摄入无关能量,而是作为运输营养的载体,对于我们人体代谢非常需要。新版膳食指南将成年人日均建议饮水量上调至1500~1700毫升,相当于7~8杯水,并提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料,这是很科学的建议。很多人往往在口渴时才想起喝水,更多人会因为日常忙碌而忽略饮水的重要性。我们每个人都应做到有规律的饮水,尤其对于上班族而言,定时饮水,也可提醒自己适时活动、休息,有助于动静结合。

说,东方饮食更健康一点。当然这与我们的烹饪方法较多样,西方人习惯生吃蔬菜,因此对于根茎比较粗硬的蔬菜就会吃得少,而我们可通过各种烹饪手段,使各种蔬菜能成为盘中餐。然而随着我们的饮食习惯向西方靠拢,肉类摄入比例开始增加,蔬菜摄入量逐渐下降。同时,有越来越多人认为水果可以取代蔬菜,这是不正确的。

蔬菜有其不可替代的营养作用。研究显示,新鲜蔬菜的微量营养素丰富,也是植物化合物的来源,可降低心血管疾病、胃肠道疾病,糖尿病等发病风险。每天的餐桌上,应该荤素参半,而且对于蔬菜的选择,应该有多种颜色,尤其是深颜色的蔬菜,其所含有的维生素,特别是胡萝卜素及矿物质等,比浅色的蔬菜更加丰富。

体必需的营养素有40余种,这些营养素均需要从食物中获得。除了谷薯类,人类需要的基本食物还有蔬菜水果类、禽鱼蛋奶类、大豆坚果类和油脂类,不同食物中的营养素及有益成分的种类和含量不同。除了婴儿所吃的母乳以外,可以说,没有任何一种食物能满足人体所需的能量及全部营养素。因此,只有多种食物组成的膳食,才能满足人体对能量和各种营养素的需要。

不过,对于新版膳食指南推荐平均每天应摄入12种以上的食物,笔者认为,也没必要非常严格地执行这个标准。指南给我们的是建议,是一种倡导的方向,让我们注意不挑食、不偏食,以尽可能多样化的选择来保证充足营养。

寻医问药

经常出汗 查查原因

有些人特别爱出汗,无论是夏天还是冬天,吃顿饭,做点事,或者稍微运动一下,就常常落得满头大汗,精神上稍一紧张也会因此汗流浹背。有不少人觉得出汗是正常情况,即便是经常出汗也觉得无所谓,甚至有人觉得经常出汗是好事,可以“排毒”。事实上并非如此,经常出汗可能是一种疾病,这在医学上被称为多汗症。

引起多汗症的病因有很多,可因发热性疾病、代谢性疾病,以及精神因素等多个方面引起。一般来说,在夏天时候,气候较为炎热,人处于高温之下,人体出汗是一种正常的生理现象。如果在气温较低的情况下,仍然会常常流汗,这就应当考虑是疾病了。医学专家通过临床观察发现,引起多汗症的疾病主要有以下四种:

一是低血糖症。引起低血糖症的原因有多个方面,发作时以交感神经过度兴奋症状为主要表现,发作时因血糖突然下降刺激交感神经兴奋,人体释放出大量的肾上腺素,这样一来,就可能出现面色苍白、出冷汗、手足震颤等症状。

二是甲状腺功能亢进症。怕热多汗是这一疾病的主要特征之一,而且还表现为精神紧张、性格改变、烦躁不安、注意力不能集中、难以入睡、焦虑烦躁、多猜疑等诸多症状。

三是嗜铬细胞瘤。嗜铬细胞常见的症状就是多汗,出汗具有阵发性,有时也可持续出汗,但阵发性发作时面部潮红或变白可同时发生。还会出现心慌、手颤、四肢发凉等。此病发作时常伴有明显的血压升高,以及因此而引起的头痛症状。

四是糖尿病。糖尿病由于合并植物神经功能障碍,常常也有出汗异常增多现象。但患者同时有“三多一少”,即“多食、多饮、多尿和体重减轻”。通过血糖检查和尿糖检查,一般不难作出诊断。 彭永强

养生

勤走路者多长寿

根据美国的一项最新研究发现,我们每个星期快走两个半小时,那么就可以让我们的寿命延长七年,就算我们没有足够这个时间,那么我们的寿命依然也是可以延长的。

美国的很多医学机构参与了走路与寿命为主题的研究当中,研究结果发现,我们每个星期快走一定的时间,平均寿命就会增加,而且快走的时间越长,寿命增加的就越多。

除此之外,这项研究还发现,与积极运动的肥胖人群相比较,那些不爱运动的健康体重人群,死亡的时间提早了三年。这项研究也表明,无论我们是胖还是瘦,只要我们坚持运动,比如走路,都对延年益寿有很好的帮助作用。

走路是很多人实现减肥目的的最简单方式,而且走路也是一项比较容易坚持下来的运动,不管是年纪大的人,还是体重超重的肥胖人士,都是很适合走路运动的。

很多人对于走路不以为然,觉得跑步的减肥效果会更强大,但是由于走路对于膝盖和臀部的冲击力比较小,所以相比跑步来说,走路对于膝盖的伤害是非常小的。而且走路的时候快慢交替是比较好的一种方式,我们也可以穿一件比较厚重的背心或者是上衣来提升走路的强度,对我们的身体健康是很有帮助的。

我们每天走路20分钟,就能降低30%的早死风险几率,而且间接性的走路,可以提升腿部的强度,对于老年人是非常有好处的。经常走路还能有效降低血压,高血压的朋友们可以经常走路。

对于孕妇来说,经常出门走走,可以阻止或有效抑制孕期糖尿病的发生,所以怀孕的准妈妈不要天天在家躺着,多出去走走,不仅有助于身体健康,而且还能让心情更加愉悦。

很多人在走路的时候会特别快乐,心情也会开朗许多。而且人们在走路的时候思维也会变得更加活跃。由此可见,走路不仅对身体健康有很大的帮助,对于心理健康也有不少好处。

不过,走路也有技巧。很多人以为,只有走得让人气喘吁吁,汗流浹背,没有力气再走下去才算是真正的走路。其实不然,就算是短时间的体能活动,比如走路10分钟也是一种很好的锻炼方法,对我们的身体健康都是有明显的改善的。正确的走路方法就是不给脚部和膝盖增加负担,而且就算是长时间的走路也不容易疲倦,所以说首先我们走路的姿势一定要正确。 潘兴强

应征入伍光荣



温岭市箬横镇征兵目测初检日前开始。连日来,该镇的1180名应征青年,到体检站接受血压、视力、五官科、内外科等项目的严格体检。 梁学忠 程鑫

小资料 美国怎样制定膳食指南

美国膳食指南每5年更新一次,在此期间,相关部门对新版膳食指南的效果进行评估,为下一次调整提供数据支撑。尤其对于青少年肥胖与超重问题,美国政府非常重视。为推进学生营养餐计划,美国“第一夫人”米歇尔·奥巴马发起“动起来”(Let's Move)运动,开放白宫菜园、组织厨师进校园、召开全国食谱大赛。她推动实施的“健康、远离饥饿儿童法案”(HHS法案),要求全美学校提供低糖低盐的全谷物营养餐。学生常吃的芝士汉堡、薯条和汽水消失了,取而代之的是水果、蔬菜和全谷物主食。而在

日本,饮食教育已成为法律体系和教育体系的重要组成部分:1954年通过的《学校供食法》明确规定在中小学校推行学生营养午餐;2005年通过的《食育基本法》则将其作为一项国民运动。

理念的转变,需要时间。美国从上世纪80年代以来,青少年的平均体重已接近警戒线。目前约有1/3的美国孩子患肥胖症或超重,他们未来罹患糖尿病和心脑血管疾病几率就会大增。这些孩子大部分不吃蔬菜水果,高糖高热的“垃圾食品”是他们的最爱。

因此,米歇尔在大力推动学校膳食改进的过程中,也遭遇舆论危机,很多学生抗议那些健康食物“难以下咽”,因为饮食习惯一旦定型,要让他们转变过来,“重新爱上”蔬菜水果是相当困难的。

这也提示我们,健康饮食习惯必须从娃娃抓起。对于广大家长来说,应该从小给孩子一个良好、健康的家庭环境——父母要记得,你们爱吃什么,孩子就会爱吃什么;你们怎么吃,孩子就会怎么吃。言传身教,不止在于品德品行,对于健康素养的提升来说,同样重要。