责任编辑:李伟民 版式设计:张梅英 电话:0571-28978941 E-mail:kjjrsbwm@vip.163.com

本期关注:平衡营养 健康生活

哈佛医学院麻省总医院康景轩教授作客杭州科学大讲堂:

应对慢性病 从日常食品开始

HoW 食物多样，谷类为主

建议摄入的主要食物品类数(种)

食物类别	平均每天种类数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
畜、禽、鱼、蛋类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

注:*不包括油和调味品

食物多样

1.小份量选择
2.同类食物互换
3.巧搭配营养好粗细搭配荤素搭配色彩搭配

谷类为主

1. 餐餐有谷类
2. 在外就餐，勿忘主食

全谷物和杂豆

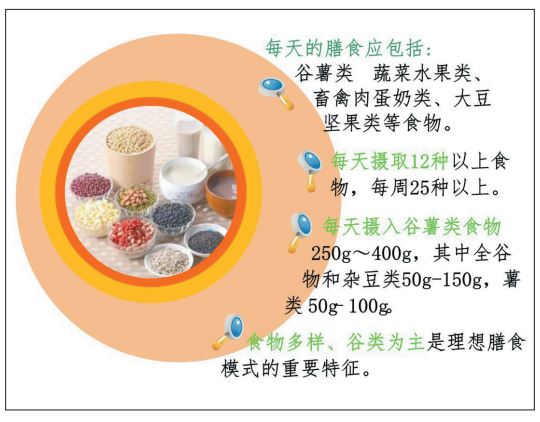
1.膳食好搭档
2.融入主食中
3.融入菜肴中
4.巧用现代餐具

增加薯类摄入

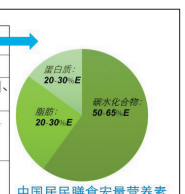
1.薯类主食化
2.薯类做菜肴
3.薯类作零食

什么是平衡膳食、平衡膳食模式?

粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，包括玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。



必需的营养素	宏量营养素	蛋白质、脂肪、碳水化合物
	常量元素	钙、磷、钾、钠、镁、硫、氯
	微量元素	铁、碘、锌、硒、铜、铬、锰、钼、钴等
	维生素	Vit. A、D, E, K ， B族维生素, Vit. C、叶酸、生物素、泛酸、烟酸、胆碱
其他膳食成分		膳食纤维、番茄红素、植物甾醇、原花青素、姜黄素、大豆异黄酮、叶黄素、花色苷、氨基葡萄糖等



中国居民膳食宏量营养素可接受范围(AMDR)
200-250 g + 提供能量 50% 左右

对于我们的健康来说,药物很重要,但是食物搭配和吸收的营养性和科学性更重要。5月19日,杭州科学大讲堂邀请了美国哈佛大学的康景轩教授,为大家带来“营养基因组学和个性化营养与人类慢病的预防控制”的主题报告。他提出,除了药物之外,保障人类健康的最主要的因素就是必须从食品开始应对目前的慢病问题。

康景轩现任哈佛医学院麻省总医院脂类医学与技术研究室主任,他说,关于食品,经历了第一阶段的温饱问题和第二阶段的食品安全问题后,目前,作为科研人员,最关注的应该是第三阶段,即营养问题。如何发挥食品本身的成分干预疾病的发生、发展,产生对疾病的“防”与“治”,使得食品营养能够发挥对人类健康有影响作用,这是目前食品生产、发展中很重要的方向。他强调,不管我们把食品当做基本的营养素满足人类生存需求,还是作为一种手段和解决方案对付慢性疾病,最基本的是具备科学性、有效性。

怎样做到科学性和有效性?康景轩介绍,从基因角度讲,任何一个疾病或多或少一定与基因的表达相关,从中医学角度来说,人体是一个相对平衡的体系,一旦打破了平衡,好多疾病就跟着来了。康景轩发现,与慢病发生发展关系密切的主要有三个因素:添加在饮料中的糖、抗氧化物和Omega-3脂肪酸失衡。他和他的团队得到的大量研究数据表明,Omega-3、Omega-6脂肪酸的失衡是导致很多慢性疾病发生发展的重要病理基础。因此,发挥食品营养素的作用,来调控与疾病相关基因的表达,重建人体健康体系的平衡,是应对慢性疾病发展的重要手段。

根据这些研究发现,他和他的团队建立了一个“康氏食谱”,现在在广州、深圳开展了对人体的干预,尤其是肿瘤根源的干预。短短的两个星期干预以后,从血脂、炎症、免疫反应、脂肪肝、尿酸、血糖、胰岛素、血凝、肠道细菌都发生了显著的改变。

也因此,康景轩强调,不要觉得食物是每天吃的东西,没有那么重要,我们不能否定药物很重要,但是不能光靠药,更重要的还要控制慢性疾病的发生发展,整个社会都要考虑食物的均衡问题、营养素的问题、脂肪问题。 **本报记者 张巧琴 通讯员 洪萍**

肥胖的人如何吃?

请遵守“信号灯原理”

长得比较富态,一般人觉得会有营养过剩问题。专家说,这可不一定,胖人也可能营养不良。本周是中国营养学会发起的第三届全民营养周,笔者就控制肥胖、健康膳食问题采访了有关专家。

世界卫生组织和联合国粮农组织把膳食中缺乏维生素、矿物质称为隐性饥饿。《中国居民营养与慢病状况报告(2015)》显示,我国民众膳食结构多存在不合理,钙、铁、维生素A、维生素D等矿物质和维生素没达到推荐摄入量。根据联合国粮农组织的资料,全球约有20亿人正遭受隐性饥饿的困扰,中国隐性饥饿的人口达到3个亿。

实际上,肥胖者营养不均衡问题非常严重。超重者往往摄入过多高热量高脂食物,却又排斥蔬菜水果等有益身体的食物,再加上体育锻炼不足,就造成营养不良的发生。

“如果必需的微量营养素长期摄入不足或失衡,身体虽然感觉不到饥饿,但健康却在无形中受损。由于营养素摄入不全面,导致隐性饥饿,会增加癌症、糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险。”中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说。

肥胖的人如何吃?北京同仁医院营养师路童提出一个“信号灯原理”,拒绝红灯食物,慎选黄灯食物,放心绿灯食物,逐渐调整好膳食数量和结构,回归健康。

拒绝红灯食物。这类食物主要包括富含动物性油脂的食物、胆固醇过高的食物、过量油脂烹调的食物。主要包括油炸、油煎的油腻食物,如炸薯条、炸糕,以及椰子油、棕榈油、氢化奶油所制作的食物,如油炸的薯片、方便面、奶油蛋糕等。胆固醇过高的食物主要包括动物内脏、蟹黄、鱼卵、虾卵等。

慎选黄灯食物。黄灯食物提醒选择营养丰富味道鲜香的黄色食物时,绝不能摄入过量。包括富含油脂的种子类食物,如花生、腰果等,每天可以吃不超过手心的一小把的量,以20克左右为宜。还有植物来源的烹调油也要适量选用,全日烹调用油以每人25~30克为宜。

放心绿灯食物。看到绿灯食物可以安心“通过”。路童说,这类食物主要是富含水溶性膳食纤维的燕麦、大麦,富含果胶的水果等,它们能增加体内胆固醇的排泄,降低血清胆固醇浓度;以及富含碘的海带和某些藻类,富含镁的绿叶蔬菜。此外,香菇、木耳等富含植物化学物质,含有硫化合物的洋葱、大蒜等均可选用。

专家提醒,食物多样化是全面营养的关键,均衡的膳食是健康的基础,应多吃“蒸煮拌”的、清淡口味的食物,肉类不要当主角,蔬菜水果不能少。 **王君平**

杭州中小学生营养不良率达7.8%

健康饮食记牢“52110”

近日,杭州市卫计委与杭州市教育局联合发布了由市疾控中心开展的学生健康状况综合监测报告。报告显示,杭州市中小学生营养不良率为7.8%,低于全省9.0%的平均水平;肥胖率为8.8%,略高于全省平均水平,超重率达到11.9%,与全省水平相同。提示杭州市学生营养与健康状况并不乐观,仍需要政府和社会的高度关注。

营养专家分析,中小学生存在营养不良问题的原因主要有以下三个方面:一是不良饮食习惯,如一日三餐饮食不正常,有偏食、挑食的习惯。二是不合理的饮食结构,喜欢吃零食,不爱吃主食;高能量食物(如油炸食品、含糖饮料)摄入过多。三是运动少,主要表现为运动总量少,静态时间多。

学龄儿童生长发育迅速,对能量和营养素的需要量相对高于成年人。充足的营养是学龄儿童智力和体格正常发育乃至一生健康的物质保障,因此更需要强调合理膳食,均衡营养。学龄儿童期是学习营养健康知识、养成健康生活方式、提高营养健康素养的关键时期。《中国居民膳食指南(2016)》针对儿童少年特别推出了《中国儿童少年膳食指南》,在一般人群膳食指南的基础上,对学龄儿童提出了五条关键推荐:一、认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养。二、三餐合理,规律进餐,培养健康饮食行为。三、合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料。四、不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长。五、保证每天至少活动60分钟,增加户外活动时间。

由于中小学生中餐普遍在学校就餐,卫生部门希望通过组织开展中小学生营养餐制作比赛的方式,引起教育部门和学校对中小学生营养餐的重视,进一步提升中小学生午餐质量,从而提高中小学生的身体素质。

针对杭州市中小学生营养现状,营养专家建议中小学生要调整饮食结构,记牢“52110”:

“5”:每天应吃5个拳头大小的蔬菜和水果;

“2”:使用电脑、看电视、玩电子游戏的时间每天不超过2小时;

“1”:每天进行1个小时以上中等或高等强度运动;

“1”:每天吃肉不超过1个手掌大小;

“0”:不喝含糖饮料。 **严敏**

临安 生态之城 创业之城

抢抓杭州城西科创大走廊建设机遇，全力打造长三角最具活力的创新创业之城。临安科技局诚邀您的创业加盟!

临安市科技孵化中心隶属于临安市科技局，2008年创建为国家级科技企业孵化器，2017年新增孵化面积，孵化场地进一步拓展优化，孵化能力全面提升。孵化器位于临安市主城区，在杭州城西科创大走廊发展轴上，周边配套设施完善，与浙江农林大学仅相隔500米，现面向社会广泛招引成立时间不超过24个月的科技型小微企业入驻。

优惠政策：入驻临安市科技孵化中心的企业可以享受租金减免返还，创业导师、人才政策，投融资对接等多项服务。

联系方式：临安市科技孵化中心，陈志杭 13336132456

富阳

富裕阳光的大都市新型城区

欢迎您

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗，牢固树立“产业第一，产业当中高新产业第一”的理念，重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局，依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园，积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”，精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式：杭州市富阳区科技局
联系电话：0571-63323732
61700939

创新中国产业园·东新分园

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现在示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

社址:杭州市天目山路97号科贸大楼五楼 邮编:310007 广告热线:0571-87076803 发行热线:0571-28978927 广告经营许可证:浙工商广字01002号 本报常年法律顾问:庸银益豪级律师 印刷:浙江日报报业集团印务中心 零售价:2.00元 本报职业道德举报电话:0571-28978936