



不健康饮食导致死亡人数太多 专家:平衡膳食

不健康饮食导致的死亡人数比吸烟等其他风险因素都多

专家教你吃的“金标准”:平衡膳食

在世界范围内,不健康饮食导致的死亡人数比包括吸烟在内的其他风险因素都要多!这项针对195个国家和地区1990年至2017年饮食结构的研究,结论发布在知名医学杂志《柳叶刀》上,令中国人吓了一跳:相比美国这个高糖高油饮食的国家,我们竟然比他们还不健康?

饮食结构亟需重视

研究得出结论称,由于不健康饮食对非传染性疾病的影响,使得2017年成人死亡中有五分之一即1100万人死于不健康饮食,其中约1000万人死于心血

管疾病。其余数据主要来自癌症和2型糖尿病。其中,中国在心血管疾病和癌症死亡率中,分别位居世界第一。

该研究的作者为美国华盛顿大学健康指标与评估研究所所长,他指出,与“高钠、低全谷物、低水果”这三项在与饮食有关的死亡中占比超过一半。情况真的有这么严重吗?

对此,上海市健康促进中心主任顾沈兵博士表示,从这项结论的研究方式来看,存在一定的局限性,结论也未必完全准确及科学。“比方说,高盐饮食的危害,可能经过很长的阶段才会体现出来。目前所得出的结论,不完全代表国人饮食结构的现状。但它也有可取的地方,也提供了正确的思路,即人们在限制

不健康食物摄入的基础上,要增加健康食物的摄入。”

盐摄入严重超标

上海曾于2012年-2017年开展“上海市居民膳食与健康状况监测”,这也是全国范围内首次开展的具有省级代表性的居民营养与健康状况调查。结果显示:上海市居民膳食结构欠合理;油盐摄入量下降,但仍超过推荐标准。其中钠摄入过多,钙、维生素A、B1、B2、C摄入不足。

钠的过量摄入,与高血压的发生密切相关。当前居民通过盐摄入的钠占总钠摄入的3/5。钠的来源除了盐以外,还有含盐的调味品(如酱油、味精

等)、半成品的菜肴、腌制品、零食等(常见甜味的蜜饯中也含有大量钠)。顾沈兵表示,上海市民每日人均摄入盐7.5克,较10年前调查数据下降24%,这已是个可喜的进步。但《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入盐少于6克,控盐之路还很长。

“传统偏咸的饮食口味难以一下子改变,要慢慢改变。”顾沈兵还说,吃下去的钠可通过出汗的方式排解掉部分。但热天不要一下子出汗太多,否则容易造成电解质流失。

平衡膳食有益健康

上海市疾控中心健康危害因素检测所副所长朱珍妮告诉记者,她也推荐中国人都参照

《中国居民膳食指南(2016版)》来调整自己的膳食结构,增加粗粮、蔬菜水果等植物性食物摄入,减少动物性食物的摄入。

“‘食物多样,谷类为主’是《指南》第一条,是平衡膳食模式的重要特征。”朱珍妮指出,每天的膳食应包括谷薯类(3种)、蔬菜水果类(4种)、畜禽鱼蛋奶类(3种)、奶和大豆坚果类(3种)。简单说,平均每天摄入12种以上食物,每周要达到25种以上。

她还建议居民增加谷类的摄入量,同时做到粗细搭配,应注意增加全谷类和杂豆类食物。米饭可以与全谷物(糙米)、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配食用。

(央广网)

肉蛋奶吃很多 为何还不长个儿?

春夏是万物生长发育的高峰期,同样也是孩子身高增长的最佳时期。我们一起来分享帮助孩子健康长高的秘诀。

第一要素:营养

孩子生长发育需要充足的营养。当孩子营养不良或者不均衡时,就不能满足骨骼生长需要,身高就会增长缓慢或者不长。如何摄取维生素D、钙和磷这些与骨骼生长关系最为密切的营养元素呢?这里特别推荐奶制品、豆制品和肉类食品,尤其以牛奶、虾、蟹、贝类为最佳。这些食物含有丰富的钙元素,可以满足骨骼的增长需求。因此,宝爸宝妈们要多给孩子吃这些含钙丰富的食物。

肉蛋奶吃得很多,为什么不长个呢?有的家长有这样的疑问。首先,肉蛋奶要配合蔬菜一起吃,才能促进营养元素的全面吸收,否则日久损伤脾胃,反而形成“积食”,不利于孩子的生长发育。其次,要避免垃圾食品的摄入。各种碳酸饮料、糖果、甜食及油炸、膨化、腌制、罐头都属于垃圾食品,尤其碳酸饮料还会消耗宝宝体内的钙质。

《黄帝内经》中特别指出“甘者令人中满”,也就是说甘甜肥美食物,久食多食容易让人有饱腹感,影响对其他食物的摄入,日久会导致营养不良,身高增长缓慢。

第二要素:睡眠

睡眠质量的好坏直接影响孩子的身高。有研究表明,夜间睡



眠时生长激素的分泌量是白天的3倍,睡眠充足的孩子,生长激素分泌得多,身高自然增长得快。一般来说,1岁以下的小婴儿一昼夜需要睡眠时间12~17小时,2~5岁儿童需要10~13小时,6~13岁儿童需要9~11小时。

第三要素:运动

体育锻炼可以增强体质,有助于身高的增长。适量的体育运动可以激发体内生长激素的分泌,促进骨细胞的发育,从而增加骨骼的生长。据统计,经常参加体育锻炼的青少年平均可多长4厘米左右。然而不是所有的运动都会促进身高的增长,比如举重、哑铃、拉力器等负重运动和消耗性大的运动反而不利于身高的增长。

第四要素:日晒

多晒太阳能够增高,因为阳光里的紫外线可以促进人体合成维生素D,有利于骨骼中钙质的积累、沉淀,促使骨骼快速生长。

(健康报)

吃烫的习惯 必须要改改了!

刚沏好的热茶、刚出锅的馄饨汤、涮锅里咕嘟咕嘟滚烫的涮肉……

在吃喝的问题上,很多人都讲究“趁热吃、趁热喝”,尤其是请客吃饭时,常常会客套一句:趁热吃。

在很多人的观念里,吃热的、喝热的不仅吃到胃里暖暖的,还有助于保护肠胃。

实际上在消化科医生看来,吃烫的习惯必须要改改了!

消化道是个傻瓜器官

相对于其他器官,消化道中的食道、胃是个“傻瓜器官”,往往被烫伤后,你还不知道。比如,吃东西时如果被烫到嘴,很多人会赶紧把它咽下去,觉得这样就不烫了。这是因为相比于嘴巴和皮肤,食管对温度并不敏感,就算被烫到了,也没太大感觉。

北京清华长庚医院消化内科主任医师李恕军介绍,食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差,对温度不像皮肤感知温度那样敏感,所以即使食道烫伤了,人体也很难有知觉,即使出现微小病变也并容易被我们察觉。很多人往往已经出现吞咽困难、食道狭窄了,去检查才发现已经是食道癌了。

很多国人爱吃烫食,如刚沏好的茶水、刚出锅的饺子、刚从火锅里捞出的涮肉……每一口烫嘴的食物,都会对食管、胃带来一次伤害,而且你却毫不知情。甚至有些人还

特别喜欢这种“嘴上吃着烫,胃里热乎乎”的感觉。如果真有一天你感觉到食管有异常,那可能已经有病灶了。

趁热吃非常伤食道

国际癌症研究机构(IARC)发布在最新出版的《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示,饮用65℃以上的热饮,会增加患食道癌的风险。其实不仅是热饮,趁热吃也有同样的危害。

李恕军医生介绍,食管的表面,覆盖着娇嫩的黏膜,食物的温度对它有很大影响:10℃~40℃最合适;50℃~60℃勉强能耐受;65℃以上,会造成烫伤。不要觉得65℃温度很高,一颗热饺子就能超过这个温度。

食道是咽和胃之间的消化管,也是消化道的起始段。吃的食物都要通过食道的蠕动才能抵达胃部。自吞咽开始,至蠕动到达食管末端进入胃部,这个过程大约需要9秒钟。这就意味着,我们食道要经过9秒钟被烫的“梦魇”。食物温度过高,会灼伤食管黏膜并使之出现炎症、坏死,长期下去就有可能发生癌变。

众所周知,潮汕人爱喝功夫茶,传统意义上的功夫茶讲究一个“烫”字,泡茶的水是沸水,喝的时候要保证一定的高温。但人的食道黏膜只能耐受50℃~60℃的温度,过烫的茶容易烫伤食道

黏膜,长期饮用,损伤的黏膜还未完全修复又被烫伤,这个过程可能会导致癌症。

中国癌症统计数据显示,潮汕地区是食管癌的六大高发地区之一,这与潮汕人民爱“趁热”喝功夫茶的习惯,密不可分。

吃得凉一点有好处

很多人担心吃凉了会肚子不舒服,从小就给孩子吃烫食,从而养成了吃烫食的习惯。其实,这是人体的一种自我错觉,因为一直以来就以为吃热食对胃好,加上胃部本身是个“傻瓜器官”,所以自我感觉热食舒服,属于自我感应产生的胃部错觉,有时候从生理层面来说,胃部并非对凉食有那么大的反应。从胃部生理来看,食物凉一凉再吃反而对消化道、肠胃是一种保护。

很多时候,东西很热就吃下去,最后导致了满嘴都是烫的泡。其实趁热吃,也吃不出食物的美味,凉一下,口感会好一些。其实只要温度适中,一般是不会出现肠胃不舒服、闹肚子等现象的。

那么吃东西、喝水,多少温度才合适呢?最适宜的温度就是不凉也不热,我们的嘴唇刚好能感觉到它是温的,这就是最适宜的。平时吃东西的时候,不要太着急,放一放,凉一凉,用嘴巴抿一下,觉得不烫了再入口。

(人民网)