



## 营养学会倡议“三减”新食尚

近年来,我国居民营养健康状况明显改善,但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题,不健康的饮食习惯在一些人群中还比较普遍。2016年全球疾病负担研究表明,饮食因素导致的疾病负担占到15.9%,已成为影响健康的重要危险因素。我国居民人均食用盐、油均远高于世界卫生组织推荐标准,也超过《中国居民膳食指南》推荐值上限。儿童青少年特别是城市儿童青少年存在过多饮用含糖饮料现象。2012年全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率11.9%,6至17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,并呈快速增长趋势。同时,我国还有一定比例的人群营养不

良、微量元素缺乏、膳食纤维摄入量不足。在7月18日,健康中国行动推进委员会举行“健康中国我行动”——健康中国行动(2019-2030年)启动仪式上,中国营养学会会长杨月欣宣读了致全国居民的一封信,其中倡议:行动起来,合理膳食,吃动平衡,维护自身健康。倡议书提到:

一、合理膳食、食饮有节。合理膳食是按照不同年龄、身体活动和身体状况,来确定三餐食物搭配和比例,以最大程度地保障人体营养与健康需要。食物多样、规律饮食、食饮有节是保证营养平衡和身体健康的基础。偏食、过度的摄入食物、饮料、饮酒等,都会带来消化系统的负担,造成营养不良、肥胖等

慢性疾病的发生发展。

居民朋友们:建议大家饮食上食物多样,合理搭配,定时定量;细嚼慢咽、享受食物美好;成人每天饮水7至8杯(1500至1700毫升),饮用白开水或茶水。尽量减少酒类摄入,儿童青少年、孕妇、哺乳的母亲不应饮酒。倡导平衡膳食和健康生活方式,打好全家健康基础。

二、减少食用高盐、高油、高糖食品。调查显示,约50%的高血压和33%的脑卒中与高盐饮食有关,高盐、高糖、高脂饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。国家卫生健康委等部门积极推动在食品包装上使用对高盐、高糖和高油的

“包装正面标识”信息,帮助消费者快速选择健康食品。

饮食中要尽量减少盐、油、糖的摄入,多选用原味蒸、煮、炖等健康烹调方式,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。建议成人每日食用盐不多于5克,油不多于30克,糖不多于25克(1啤酒瓶盖盐约为5克,1白瓷汤勺糖约为10克,1白瓷汤勺糖约为10克)。儿童青少年要特别注意少吃零食和甜食,不喝或少喝含糖饮料,家长要做榜样,养成清淡饮食习惯。要特别注意隐性盐摄入,日常食用的酱油、味精、咸菜等食品也有较高的钠含量,建议关注食品包装标签,了解钠、糖、油脂、能量含量并作合理选择。

三、倡导家庭、社会使用公

用餐具和分餐制。通过分餐或者使用公筷公勺,可以有效减少肝炎病毒、幽门螺旋杆菌等传播;同时,分餐可以较好把握食物摄入量,减少食用过量和铺张浪费。

四、新时代,倡导健康新食尚。珍惜食物、勤俭节约、在家吃饭、养生保健是中华民族家庭饮食文化的优良传统,也是合理膳食的基础所在。我国人口众多,加之近年来饮食新业态发展迅速,“味道”主导的饮食影响越来越广泛。据2018年网络餐饮调查显示,前20名餐品均为“辣、咸、炸”,不利于健康。面对越来越多的慢性疾病,我们需要科学饮食,拒绝健康伤害。新时代,倡导健康食尚。(央广网)



### 喝了豆浆就不用喝牛奶了?

每天吃早餐,总要在喝牛奶还是喝豆浆做抉择。当你思虑良久,自以为做出聪明的选择时,完全不知道这是一场无用功。北京大学公共卫生学院教授、中国营养学会副理事长马冠生表示:豆浆和牛奶的营养各有特点,豆浆不能完全代替牛奶。

豆浆和牛奶都富含优质蛋白质,而且蛋白质含量相近。优质蛋白质的模式接近人体蛋白质的模式,这种蛋白质比较容易被人体吸收利用,所以牛奶和豆浆都是人体补充优质蛋白质的良好膳食来源。

豆浆的饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶,不含胆固醇,而且含有丰富的植物甾醇,适合老年人及心血管患者饮用。而牛奶中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

豆浆中含有丰富的钾、大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等,对人体健康有益。

相对来说,豆浆中的钙含量远低于牛奶,锌、硒、维生素A、维生素B<sub>2</sub>含量也低于牛奶,而且大豆中植酸含量高,会影响矿物质的吸收利用。

#### 小贴士:

(1)建议每天都饮用豆浆和牛奶。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每天吃各种奶制品,吃的量相当于液态奶300克;每天吃豆制品,吃的量相当于大豆25克。

(2)豆浆必须煮透。豆浆中含有胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶等抗营养因子,喝生豆浆或未煮开的豆浆容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠症状。这些抗营养因子通过加热处理即可消除,所以生豆浆必须煮透后再饮用。

## 澳研究:高纤维饮食有益于母婴健康

澳大利亚一项新研究说,女性在怀孕期间多吃富含纤维的食物,可能对母婴健康都有益,既可减少孕妇患先兆子痫的风险,又有利于胎儿免疫系统的发育。

澳大利亚悉尼大学等机构研究人员在新一期英国《自然·通讯》杂志上发表报告说,食物中的纤维在肠道里会被细菌分解,产生包括乙酸在内的短链脂肪酸,而孕妇如果体内乙酸水平较低,患先兆子痫的风险更大。

先兆子痫是指妊娠20周之后,孕妇出现高血压、蛋白尿及水肿等症状,若发展为子痫可危及母婴生命。

孕妇若患先兆子痫,还不利于胎儿免疫系统发育。悉尼大学教授拉尔夫·纳南说,研究人员在一些孕妇处于孕中期和孕晚期时,使用超声波测量了胎儿胸腺的发育情况。胸腺位于心脏附近,负责产生T细胞这种免疫细胞,人体如果缺乏这种免疫细胞,出现过敏、糖尿病等疾病的风险

会上升。

结果发现,和健康孕妇体内的胎儿相比,患先兆子痫的孕妇体内胎儿的胸腺要小得多,且在孩子出生4年后,体内T细胞数量还低于正常水平。

纳南建议,女性孕期应尽量多吃蔬菜等含纤维较多的食品,“包括蔬菜、水果、坚果等各种天然食品,不要吃太多加工食品,中餐其实就不错”。(新华网)

## 代餐食品 你愿意为它买单吗?

俗话说,七月不减肥,八月徒伤悲。随着夏天的来临,看着肚子上的肥肉还没有掉下去的你,是不是很苦恼呢?不要怕,有一个好产品能够满足你的需求,那就是代餐食品。

所谓的代餐食品,顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物,常见的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。代餐除了能够快速、便捷地为人体提供大量的各种营养物质外,还具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

据统计,2017年中国代餐市场规模达到了571.1亿,未来五年还将继续保持快速增长态势,预计到2022年,代餐市场规模将达到千亿级别。而随着消费者对体重外形的重视程度提高,代餐产品需求将会进一步提升。

当前的代餐市场可以分为日常代餐和功能性代餐两个主要方向。

我们今天主要讲的是以体重管理为主要呈现场景的功能性代餐,具有潜在的消费动力和更好的消费基础。因为如今,健康瘦身减肥的需求市场非常大,吃得健康,不运动还能减肥,简直是拥有高强度工作的年

轻白领的福音。

对于热衷保持苗条身材的人来说,代餐食品早已不是什么新鲜的名词,除了常见的代餐粉,还有诸如酵素饮料、代餐奶昔等形式。这些食品在线上售卖时,往往极力宣传神奇的减肥效果,号称可以完全替代食物食用,不少还声称是国际大牌、价格不菲。

在某电商平台输入“代餐粉”后会发现,带有该关键词的相关商品数量庞大,有100多页。这些产品大多宣称自己“低卡、营养全面、有饱腹感”,以此达到减肥的目的。

并且现在夸张宣传越来越多,比如说一个疗程能瘦10~20斤,特别是正在减肥的宝贝们,一听到这些话就要赶快尝试一下。

据朋友圈销售某品牌代餐食品的一名代理介绍,她的产品减肥原理是“利用酵素排毒,加快体内新陈代谢,再通过早晚奶昔和果蔬粥取代早



晚饮食,保证人体能在营养充分的状态下,控制热量的摄入,加速脂肪燃烧。”但是好多包装上连基本的数据热量表都没有,并且代理方面也存在乱象,线上培训就能可以进行销售。对这些产品以及代理的监管迫在眉睫。

总而言之,谁都想躺着大吃大喝还能瘦,但是投机取巧掩耳盗铃的方法真的被很多事实证明是不可取的,代餐只是一个辅助手段,减肥应该是循序渐进,而且是饮食、运动、生活习惯、睡眠、心理等多方面的综合改善或调整,只有遵循科学健康的饮食生活方式,才能更好地回到正常体重。