



膳食平衡 吃出健康人生

□ 东南大学附属中大医院药学部药师 侯凯

吃,不是人生之目的,却是人生之必须。吃什么,怎么吃,如何吃得健康是人们所关心的。对此,中国医药教育协会护理专委会副主任委员、北京大学护理学院教授路潜有话说。

“减少或者杜绝不健康的饮食习惯,需要我们尽量做到平衡膳食。”路潜说,“平衡膳食”是按照不同年龄、身体活动和能量需求设置的膳食模式。

《中国居民膳食指南(2016版)》提出了改善营养状况的平衡膳食和适量运动的建议,具体有6条:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐、少油、控糖、限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

食物多样,谷类为主

食物分为五大类:谷薯类、

蔬菜和水果类、动物性食物、大豆类和坚果类、油脂类。“食物多样是平衡膳食的基本原则。”路潜说,不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量不同,只有多种食物组成的膳食才能满足人体需要。

在路潜看来,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样应做到每日12种以上。

吃动平衡,健康体重

在吃动关系上,路潜建议,首先,定时定量进餐,以避免过度饥饿而引起的饱食中枢反应迟钝,进食过量。其次,提倡分餐制,根据个人的生理条件和身体活动量,进行标准化配餐,记录自己的食物份和量。第三,每顿少吃一两口。对于容易发胖的人,适当限制进食量,最好在感觉还欠几口的时候就放下筷子。第四,减少高能量食品的摄入。学会看食品标签上的“营养成分表”,了解食品的能量值,少选择高脂肪、高糖含量的高能量食品。

“各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。”路潜说,“我们应该让身体活动成为一种习惯。而任何使身体动起来,令呼吸变快、心跳加速的活动都属于身体活动。”

比如,利用上下班时间,增加走路、骑自行车、登楼梯的机会;增加户外活动;多进行散步、遛狗、逛街、打球、踢毽等活动。

多吃蔬菜、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。“膳食中我们应尽量做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入300~500克蔬菜。”路潜说,“天天吃水果,保证每天摄入200~350克新鲜水果,果汁不能代替鲜果。”

路潜提示,吃水果最好是在运动后,两餐之间或睡前2小时。糖尿病患者若血糖稳定,可在两餐之间摄入200克以下的低糖类水果。

牛奶是膳食中钙的最佳食物来源。乳糖不耐受者可以选

择酸奶。乳饮料不是奶。

适量吃鱼禽蛋瘦肉

路潜建议,每周吃鱼280~525克,畜禽肉280~525克,蛋类280~350克,平均每天摄入总量120~200克。“优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。”她说,外出就餐尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

另外,《中国居民膳食指南(2016版)》对胆固醇提出摄入限制——300毫克,特别强调了对膳食里饱和脂肪酸的控制,不超过总能量的10%,意味着不能大量吃肉、蛋、内脏。

对于高血脂患者,由于体内脂肪代谢能量受到影响,还是需要注意控制膳食中胆固醇的摄入,也提倡吃鸡蛋不弃蛋黄。

少盐少油,控糖限酒

路潜表示,应培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6克,每天烹调油25~30克。糖每天摄入不超过50克,最好控制在

25克以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。足量饮水,成年人每天7~8杯(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;不喝或少喝含糖饮料。

此外,路潜还建议,改变口味过咸的习惯,可在烹调时加醋提高鲜香味。少食用酱菜、腌制食品和其他过咸的食品。

杜绝浪费,兴新食尚

“珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。”路潜说,要想做到“兴新食尚”,应该选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透;学会阅读食品标签,合理选择食品;多回家吃饭,享受食物和亲情。

路潜强调,生活方式的形成不是一朝一夕的事情,不良生活方式改变也需要决心与恒心。首先要有健康意识,进而积极寻求正确的营养知识,并努力践行,从点滴做起,平衡膳食,才能吃出健康的人生。

(人民日报海外版)

睡不着喝点酒? 适得其反

□ 北京朝阳医院西院 孙星

人的一生中,睡眠占了近1/3的时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。日常生活中,有一些关于睡眠的误区同样值得我们注意。

误区一:边看电视边睡觉边看电视边睡觉,对健康人和睡眠有问题的人来说都是不好的习惯。有困意就要去床上睡觉,而且在床上不要做与睡觉无关的事情。

误区二:喝酒有助于睡眠大家是不是都觉得喝酒后入睡很快?酒精对于入睡是有一定的帮助,但是酒精会损害我们的睡眠质量、破坏正常的睡眠结构,而且容易导致早醒。事实上,喝酒不仅不能解决已有的睡眠问题,还会导致其他睡眠问题的出现。

误区三:睡前剧烈运动有助于睡眠睡前做一些剧烈运动,让身体疲劳有助于睡眠,这个观点也是错误的。如果在睡觉前剧烈运动,会增强我们交感神经的活动,使得大脑过度兴奋而影响入睡过程。

误区四:晚上失眠白天补觉晚上没睡好,白天补一觉;工作日睡不够,周末补个大懒觉。对健康人来说,这不是太大的问题,但这种方法是不可取的。白天补觉会影响机体正常的生物钟,升高睡眠阈值,导致晚上继续睡不好。所以,即

使一整晚不睡,白天也不要补觉,可以适当地进行一些体育活动,把觉都留到晚上去睡。

误区五:打呼噜的人睡得香很多伴侣间都有过这样的抱怨:你晚上睡得可太香了,那呼噜打得特别响,吵得我一宿睡不着!实际情况是,晚上睡觉打呼噜并不能使人睡得香,反而会引起第二天早上头疼、白天嗜睡、注意力不集中等问题,同时还影响了伴侣的睡眠质量。长期打呼噜会导致高血压、血糖异常、认知损害、代谢紊乱、消化不良等多种身体问题,一定要予以重视。

误区六:长期忍受睡眠障碍困扰,却没有意识到要去寻求专业治疗很多人觉得睡不着不是病,即使失眠了也只能忍着。其实,睡眠障碍对人的伤害是非常大的。它不但会使患者精神萎靡、头昏脑涨、情绪失落,而且长期下去有可能发展成为抑郁症而自暴自弃、进而产生悲观厌世的想法。同时,长期睡眠障碍还会严重影响身体健康,特别是对于有基础心血管病和慢性病的人群,改善睡眠障碍必须要重视起来。如果自我调节不成功,效果不明显,一定要到正规医疗机构寻求专业医生的帮助。相信通过医生系统的评估、治疗之后,睡眠质量一定能够得到改善,睡眠障碍一定能够被克服。

双蛋白食物系列标准制定研讨会召开

本报讯 日前,双蛋白食物系列标准制定研讨会在京召开。

双蛋白食物是我国近年发展起来的新型营养健康食品,是一种融合了现代科技,能够实现精准互作营养,加快人体细胞损伤修复、调控消化与吸收代谢,增强细胞免疫力的食品。

据了解,2014年,农业农村部投入专项资金,安排农业农村部食物与营养发展研究所开展双蛋白系列的研究工作。2017年,“双蛋白工程”被列入《国民营养计划(2017-2030年)》,明确要求针对不同人群的健康需求,着力发展“双蛋白食物”等新型营养健康食品;以优质动物、植物蛋白为主要营养基料,加大力度创新基础研究与加工技术工艺,开展“双蛋白工程”重点产品的转化推广。2018年3月,“双蛋白工程”项目获得农业农村部正式立项,同时,双蛋白工程被农业农村部列入国家重点研发计划专项重点推荐项目。

研讨会议上,农业农村部食物与营养发展研究所王靖研究员介绍了从中国现阶段所面临的营养问题、双蛋白提出的背景、双蛋白临床营养干预等方面详细介绍了中国特色双蛋白工程项目,并介绍了

该单位所承担的双蛋白食物研究和标准制定的情况。

特聘专家涂顺明教授级高工对《双蛋白食物通则》《双蛋白食物良好生产规范》《双蛋白食物 双蛋白大米》和《双蛋白食物 双蛋白营养粉》系列标准征求意见稿的制定情况和相关重点技术内容进行了说明。涂顺明表示,我国的双蛋白食物国家标准、行业标准及团体标准尚不完善,在“双蛋白食物”的质量控制体系、规范生产以及产品标准等缺乏行业统一的标准和质量安全管理依据。因此,《双蛋白食物通则》《双蛋白食物良好生产规范》《双蛋白食物 双蛋白大米》《双蛋白食物 双蛋白营养粉》4项国家农业行业标准的制定对于保障双蛋白食物的安全、促进企业规范生产、为市场监管提供技术依据以及在推动双蛋白食物健康快速发展等方面具有重要意义。

据了解,“双蛋白工程”课题组已经与北京陆道培医院合作,开展了造血干细胞骨髓移植患者临床干预。结果表明,双蛋白的摄入能够有效增加患者抗感染能力,减少死亡率,降低医疗费用,节省10多万元的医疗费用。专家普遍认为,双蛋白食物对于患病和特殊缺乏人群的营养补充作用十分重要。

对此,专家认为,从双蛋白的营养作用角度出发,无论是其营养价值还是对病患以及缺乏营养人群,其营养作用都是获得国家肯定的。“双蛋白食物最先能达到的是社会意义,如果能够通过各种食物的工艺提供出切实可行,也比较容易补充的新型的蛋白质,尤其对于一部分特定人群,如老年人群、蛋白缺乏人群是一件功德无量的事情。”来自医院临床营养一线的专家表达了对于好的蛋白产品不断出现,从而解决特殊人群对于营养需求的期许,“临床上一方面是老年人,一方面是肿瘤患者,都有营养不良的情况,这些人能够吃一些增强蛋白的口服营养物是很重要的。”

另据了解,由农业农村部食物与营养发展研究所牵头的“双蛋白工程”健康扶贫工作也已启动。为了更好地惠及营养缺乏的重点人群,积累双蛋白健康扶贫的科学数据和案例,使双蛋白新型营养健康食品在全国范围的脱贫攻坚中发挥更大更好的作用,该所已和云南省维西傈僳族自治县人民政府签署了《中国特色双蛋白工程消除因病致贫营养干预行动——中国直过民族精准营养干预(维西)健康扶贫试点》合作协议,开始双蛋白的干预工作。