

全谷物健康益处多 消费者应做到“知行合一”

谷物是重要的膳食组成部分,是人体既经济又重要的能量来源。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物。和精制谷物相比,全谷物可提供更多的B族维生素、矿物质、丰富的膳食纤维等。

近日,科信食品与健康信息交流中心开展专项调查,揭示了中国消费者对全谷物的认知状况。该调查共计获得5259份有效问卷,以20—39岁成年人为主。

全谷物认知误区多,3/4消费者不知何为全谷物

该调查显示,只有24.6%的消费者能说清什么是全谷物,仅有不足15%的消费者知道每天该吃多少全谷物。

中国疾病与预防控制中心营养与健康所所长丁钢强建议,未来需要加强全谷物相关的科学传播,比如如何区分全谷物和全谷物食品。

仅有不到一成消费者每天食用全谷物

78%的消费者认为自己对全谷物有所了解,但只有不到9.15%消费者能够做到每天都吃全谷物。

农业农村部食物与营养发展研究所首席科学家王靖认为,我国消费者食用全谷物的习惯还需培养,应该通过多种途径和形式倡导消费者增加全谷物摄入。

即食早餐麦片、全麦面包是消费者首选

目前市售全谷物食品主要包括早餐麦片、全麦面包等,其消费者认知度分别达70%和83%。78%消费者通过早餐吃全谷物。不过,诸多原因导致,部分消费者购买的“全谷物食品”可能实际上主要是精制谷物。

中国农业科学院农产品加工所郭波莉研究员认为,应当从法规标准角度对全谷物食品进一步规范,以促进市场健康发展,便于消费者选择合适的全谷物食品。

全谷物四大健康益处最受认可

调查显示,几乎所有消费者都认为全谷物有健康益处,认可度最高包括改善便秘、有助于减肥、降低糖尿病风险及降低心脏病风险。

国家粮食和物资储备局科学研究院谭斌首席研究员认为,目前,我国人群肥胖率及营养相关慢性疾病的发病率逐年攀升,要逐步倡导消费者食用全谷物食品,让全谷物的消费成为一种健康的生活方式。

选择困难、口感不佳以及烹调不便是影响消费者购买全谷物的最大制约因素

73%的消费者通过食品包装上是否有“全谷物”“全麦”等文字或图标,来判断是否是全谷物食品,很容易受到误导。

中国工程院院士陈君石指出,老百姓对全谷物的健康益处非常期待,但到底什么是全谷物、如何选择全谷物是他们的一大顾虑,所以更加明确的标签标识是目前需要重点考虑的。

此外全谷物口感不佳、烹饪麻烦是阻碍消费者购买全谷物的主要原因。

中国农业大学食品科学与营养工程学院沈群教授建议,应加强全谷物及全谷物食品的研发创新,开发符合我国谷物消费特点与习惯的全谷物食品,帮助老百姓吃到种类和形式丰富的全谷物食品。

公众担忧误导宣传

市售全谷物食品种类繁多,消费者希望有更多全谷物选择,同时也期待了解更多有关全谷物的科学。65%消费者期望在宣传全谷物时可以基于科学证据,不要夸大功效。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为,从健康角度和节约粮食角度,鼓励消费者多食用全谷物和全谷物食品是未来的发展方向,但要让消费者和行业双赢,必须以科学为基础规范行业发展和引导消费者的选择。

今年我国第二十八个“全国防治碘缺乏病日”的宣传主题为“科学补碘,健康一生”。

那么,我们究竟该怎么科学补碘?相关医学专家为您带来权威科普。

全国防治碘缺乏病日科普 这“碘”知识很重要

人体不能生成碘需从外部获取

中华预防医学会甲状腺疾病防治委员会委员、中国疾病预防控制中心地方病控制中心碘缺乏病防治专家苏晓辉表示,碘素有“智力元素”之称,是新陈代谢和生长发育必须的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。人体不能生成碘,需要从外部获取。我国居民摄取碘的主要来源是碘盐、食物和饮用水。除高水碘地区外,碘盐对人体内碘的平均贡献率为84.2%。

资料显示,如果孩子 in 胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、流产、胎儿先天畸形等,最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

中国营养学会2013年发布的健康人群碘推荐摄入量为:0到6个月85微克/天,6个月到1岁115微克/天,1到10岁90微克/天,11到13岁110微克/天,14岁及以上成人120微克/天、孕妇230微克/天、乳母240微克/天。

除这两类人外都应食用碘盐

国家卫健委全国地方病防治专家咨询委员会副主委、中国疾病

预防控制中心地方病控制中心副主任申红梅介绍,我国碘缺乏地区居民每天从饮水中获得的碘量约为10微克,一般人群每天从食物中摄入的碘量约为25到50微克。如果不额外摄入富碘食物,那么一般人群每天从食物和饮水中获得的碘无法满足人体需求。按照我国《食用盐碘含量》标准,食盐强化碘量水平为25毫克/公斤,若每天摄入5克食盐,烹调损失率按世界卫生组织等机构推荐的20%计算,我们每天从加碘食盐中可摄入碘100微克,再加上饮水和食物中摄入的碘,则能达到一般人群碘推荐摄入量。因此,除了居住在水源性高碘地区的居民无需食用加碘食盐外,其他居民都应食用。

但苏晓辉指出,患有自身免疫性甲状腺疾病(甲亢、甲状腺炎)患者,因治疗需要遵照医嘱可不食用或少食用碘盐。

碘酸钾作为食盐碘强化剂很安全

申红梅介绍,因为碘酸钾比碘化钾化学性质稳定,所以我国及世界上大部分国家都采用碘酸钾代替碘化钾作为食盐的碘强化剂。

碘酸钾具有较强氧化性,其安全性历来备受社会关注。不过,需要强调的是,碘酸钾碘盐并不等于碘酸钾。中国疾病预防控制中心营养与健康研究所研究人员证实,

碘盐中的碘酸钾在经过烹饪后,基本都能被转化为碘离子或碘分子。其中,86.5%的碘酸钾被转化为碘离子,13.2%的碘酸钾被转化为碘分子,总转化率为99.7%。实验表明,碘盐经烹饪后或者放在凉拌菜中30分钟后,碘酸钾几乎不复存在,因此公众不必担心碘酸钾碘盐的安全性问题。

甲状腺癌流行与食盐加碘无关

网上有传言称,食用碘盐与甲状腺癌有关。事实真是如此吗?

“食盐加碘与甲状腺癌升高的现象没有关联。”苏晓辉指出,甲状腺癌是常见的恶性肿瘤之一。近年来,该病的发病率在全球范围内呈快速增长趋势,在我国该病发病率上升幅度为“众癌之首”,近10年的年平均增长率约为18%。目前甲状腺癌的病因尚不明确,已知的危险因素包括电离辐射、环境、饮食、生活方式及精神压力等多种因素。

根据全国193个肿瘤登记点覆盖2亿人口的癌症监测数据,结合中国疾病预防控制中心营养与健康所的食用碘盐监测数据的初步相关分析显示,碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护性作用,碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。

(据《科技日报》)

夏季饮食应清淡运动要适度

立夏已过,北京中医医院风湿科医师霍晓萌介绍,立夏节气的养生策略以三宜、三忌为重点,即宜健胃、午休、静心;忌冷饮、大汗、湿热。

立夏的饮食原则是“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”。饮食应清淡,以易消化、富含维生

草莓、黄瓜、绿豆等,都是很好的清热利湿食物。

中医认为,夏气与心气相通。立夏之际要注意清心除烦,可以常按揉内关穴(手臂内侧,腕横纹上两寸),能调心养心、补益气血、养心安神。

到了立夏以后,人们睡眠减少,更应该注意休息补充能量,有条件的应该适当增加午睡时间,用以弥补夜间睡眠的不足。

午睡的时间不宜太长,以30分钟到1小时为宜。

随着气温的升高,人们容易出汗,此时要注意不可剧烈运动,建议多做慢节奏的有氧运动,如散步、慢跑、太极拳、八段锦等。

北京中医药大学东方医院营养科魏帼同时建议,此时还可以饮用一些药茶来达到平肝敛阴、养血疏肝的养生作用。

(据《北京晚报》)