

八机构联合发布《全谷物与健康的科学共识(2021)》



养健康价值,提高公众食用全谷物的意愿。

食用全谷物有益肠道健康
可降低肠道疾病等患病风险

《共识》指出,全谷物含有丰富的可发酵膳食纤维,例如,燕麦和青稞中的 β -葡聚糖,这些成分不仅可以改善便秘,刺激肠道有益菌(如,双歧杆菌和乳酸杆菌)的生长,还可促进肠道菌群的稳定性和多样性,从而降低肠道疾病风险,如可以降低肠道癌症风险。据悉,5月29日是世界肠道健康日。

除此之外,《共识》还指出,食用全谷物有助于维持健康体重,还可降低糖尿病、心血管疾病和某些癌症的患病风险。

《全谷物与健康的科学共识(2021)》还对全谷物和全谷物食品的定义、全谷物与健康的科学共识等进行了分析和解读,有利于帮助公众逐步改变“精、细、白”的主食消费习惯,提高全谷物在膳食结构中的比例。

状况报告(2021),尽管大多数消费者都认为全谷物比精制谷物更营养、更健康,但公众对全谷物认知误区依然很多,3/4消费者不知何为全谷物。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强指出,谷物是重要的膳食组成部分。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中全谷物的特点是保留了谷物的胚乳、胚芽和麸皮,且相对比例与完整谷物相同。它既可以是完整的谷物籽粒,也可以是碾磨、粉碎、压片等简单处理后的产品。《中国居民膳食指南》建议日常饮食要以谷物为主,其中每天摄入全谷物、杂豆类食物50-150克。《共识》有助于公众更加全面地了解全谷物的营

本报讯 5月29日,科信食品与健康信息交流中心联合中国疾病预防控制中心营养与健康所、国家粮食和物资储备局科学研究院、农业农村部食物与营养发展研究所、中国农业科学院农产品加工研究所、中国农学会食物与营养分会、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会食品卫生分会8家专业机构发布了《全谷物与健康的科学共识(2021)》(下文简称《共识》),帮助消费者更全面地了解全谷物与健康的关系,促进公众养成食用全谷物的膳食习惯。

全谷物认知误区多
3/4消费者不知何为全谷物

根据中国消费者全谷物认知

北京0-6岁儿童 肥胖率下降超10%

本报讯 孙乐琪 5月31日,市卫健委举办“守护明眸 健体强身”——“六一”国际儿童节主题宣传活动。近年来,北京市多措并举优化儿童健康服务,“十三五”时期,0-6岁儿童肥胖患病率下降超过10%。

预防“小胖墩”要从胎儿期抓起。据介绍,北京市已有100余家医疗机构开展了孕妇营养筛查干预,预防和控制孕妇体重异常增加。北京在全国率先开展爱婴医院、爱婴社区和儿童专科医院爱婴医院建设,现有爱婴医院111家,爱婴社区327家,形成爱婴服务“在医院、下社区、进家庭”连续管理和综合促进模式。有关部门依托0-6岁儿童健康体检,强化辅食添加、合理膳食等健康宣教,对肥胖儿童开展重点监测与个性化指导。“十三五”时期,本市0-6岁儿童肥胖患病率下降10%以上。

让孩子摘掉小眼

镜也是卫生健康部门关注的重点。据了解,北京市自2009年起将0-6岁儿童免费健康体检纳入基本公共卫生服务内容,通过开展眼外观检查、视力检查等,早期发现影响儿童视觉发育眼病和高危因素,每年检查儿童上百万人次。在儿童健康体检基础上,搭建儿童眼保健和视力检查转诊网络,确定各区妇幼保健院为复筛机构,北大人民医院、同仁医院、北京儿童医院、北大第一医院和首都儿科研究所附属儿童医院5家机构为诊断机构。

此外,为保障儿童安全,全市遴选确定市级危重新生儿救治中心7家,搭建市、区两级危重新生儿转诊救治网络。全市新生儿遗传代谢病筛查率、新生儿耳聋基因筛查率达到99%以上,听力筛查率达98%以上,先天性心脏病筛查和髋关节脱位筛查率达97%以上。



贵州贵酒
GUIZHOU GUIJIU

贵州贵酒 封藏酒

—以时光 酿珍贵—





中康一品实业有限公司
服务热线: 400-800-2692
销售电话: 010-83362960

广告