

5月16日至22日是全民营养周,今年的活动主题是“营养餐桌 家庭健康”。

家庭餐桌是每个人获取营养的第一道关口,营养均衡的家庭餐桌承载着食育功能。

如何建设家庭营养餐桌

构建科学的早餐营养模式。

不吃早餐或早餐营养质量差是导致能量和营养摄入不足的主要原因之一。每天吃好早餐不仅可以满足机体的能量和营养需求,还有利于控制体重、降低糖尿病等疾病的发生风险,并能提高工作和学习效率。

早餐应品种多样、合理搭配。早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等4类食物。可以根据食物种类的多少来快速评价早餐的营养摄入是否充足。低身体活动水平成年人早餐的能量应为600~700千卡。其中谷类食物为100克,可以选择馒头、面包、麦片等;搭配适量富含优质蛋白质的食物,如鱼、肉、牛奶、鸡蛋、豆腐脑等;加上100克的新鲜蔬菜和50~100克的水果。不同年龄、身体活动水平的个体所需要的能量和食物量不同,应根据具体情况加以调整。

避免能量摄入过多。

能量摄入过多已经成为威胁家庭成员健康的主要因素。要想控制能量过剩,就要做到“食不过量”,可以从以下几方面入手:

定时定量进餐。可避免因过度饥饿引起饱食中枢反应迟钝。

吃饭宜细嚼慢咽。避免进食过快,以免无意中进食过量。

实行分餐制。不论在家还是在外就餐,都提倡分餐制,根据个人的生理条件和身体活动水平,进行标准化配餐和定量分配。

每顿少吃一两口。体重的增加或减少不会因为短时间的一两口饭而有大的变化,但日积月累,就会影响体重。如果能坚持每顿少吃一两口,对预防能量摄入过多而引起的超重和肥胖有重要作用。

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、高糖的食品。减少摄入高能量加工食品。

减少在外就餐的频率。聚餐时间长,人们会不自觉地增加食物的摄入量,导致进食过量。

警惕“隐性饥饿”。

隐性饥饿是指机体能量摄入过剩或基本满足生理需求,但维生素、矿物质等微量营养素缺乏或摄入失衡,导致细胞层面营养供给不足、生理功能潜在受损的隐性营养不良状态。隐性饥饿是导致慢性病(如心血管疾病、脑卒中、慢性肾脏病)的重要原因。如何在家庭餐桌上预防隐性饥饿?关键在于食物多样,合理搭配。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,要坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆



从营养餐桌开始 守护家人健康

类食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,并合理搭配;每天摄入谷类食物200~300克,其中包含全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

学龄儿童应注意什么

学龄儿童(6~18岁)正处于生长发育的关键时期,“全面、充足的营养是其正常生长发育,乃至一生健康的物质保障”。《中国学龄儿童膳食指南(2022)》在一般人群膳食指南基础上,提出了五条核心推荐。

主动参与食物选择和制作,提高营养素养。

营养素养直接影响膳食质量与健康水平。应引导学龄儿童主动学习营养与健康知识,树立对自身健康负责的意识,积极参与日常食物挑选与烹饪过程,逐步掌握合理饮食的基本技能。

规律三餐、吃好早餐、科学选择零食,养成健康的饮食习惯。

规律进餐、定时定量是保障学龄儿童健康成长的基础。儿童应坚持每日吃好早餐。早餐需包含谷薯类、蔬菜水果、奶类、畜禽鱼蛋类、大豆或坚果中的三类及以上食物。零食应选择营养价值较高的种类。在外就餐时,注意荤素搭配,减少高盐、高糖、高脂食物的摄入量。养成饮食清淡、不挑食偏食等饮食习惯。

每日喝奶、足量饮水,不喝含糖饮料,严禁饮酒。

奶及奶制品是学龄儿童钙和优质蛋白质的重要来源,建议学龄儿童每天摄入不少于300克液态奶或等量奶制品。保证充足饮水,以白开水为首选,遵循少量、多次原则。学龄儿童应做到不喝含糖饮料,不以饮料代替白水。学龄儿童应严禁饮用任何酒类及含酒精饮品。

坚持每日户外活动,减少视屏时间,保证充足的身体活动量。

充足身体活动与良好睡眠对儿童的正常发育至关重要。学龄儿童应保证每天累计不少于60分钟的中高强度身体活动,以有氧运动为主,每周至少有3天进行高强度运动,同时每周安排3天增强肌肉力量和骨骼健康的运动项目,并至少掌握一项运动技能。尽量增加户外活动时间,每日视屏时间控制在2小时以内,并保证充足睡眠。

定期监测生长发育,保持适宜体重增长。

体重异常(过轻或过重)会影响学龄儿童健康。学龄儿童应树立科学健康观,正确认识自身体型,定期监测身高、体重变化,通过合理膳食与充足运动维持适宜的体重增长,预防营养不良与超重或肥胖。超重或肥胖的儿童应在保证正常生长发育的前提下,适当控制总能量摄入,逐步增加身体活动的时间、频率与强度。

(高超 绿婉亭)

家庭一日三餐食谱推荐

早餐:黄金能量 拒绝空腹

公式:谷薯+优质蛋白+蔬果+奶(至少3类)。

示例:全麦面包+水煮蛋+牛奶+小番茄

重点:忌只吃粥/油条、不吃早餐、空腹喝冷饮。

午餐:营养均衡 吃饱吃好

公式:一荤一素一谷一豆

重点:深色蔬菜占一半,主食粗细搭配。

晚餐:清淡适量 睡前不加餐

原则:少盐、少油、少糖,易消化。

示例:清蒸鱼+清炒时蔬+杂粮粥。

重点:忌暴饮暴食、睡前1小时进食、吃油炸零食。

科学呵护甲状腺 健康从吃做起

每年5月25日是世界甲状腺日,甲状腺被称作人体“生命发动机”,掌管着我们的新陈代谢、心率调节、情绪波动,以及全身内分泌的平衡。它的健康状况,直接影响着我们的精神状态和身体机能。

而最容易被我们忽略,也最容易掌控的方式,就是饮食——吃对营养,就是守护甲状腺健康最简单、最有效的途径。

关键营养素决定甲状腺健康状态

碘 碘是甲状腺激素合成的必备原料,但也绝非越多越好。缺碘容易导致甲减、粗脖子(地方性甲状腺肿),而碘过量则容易诱发甲亢或自身免疫性甲状腺疾病(如桥本甲状腺炎)。

硒 硒是甲状腺的天然保护伞,具有抗炎、抗氧化作用,能够减少甲状腺的自身免疫损伤,帮助稳定甲状腺功能。尤其适合桥本甲状腺炎患者,适量补充硒,能更好地呵护甲状腺健康。

锌&铁 锌和铁虽然不直接参与甲状腺激素的合成,但能助力甲状腺激素的正常转化和利用。如果身体缺乏这两种营养素,即使甲状腺功能正常,也容易出现怕冷、乏力、脱发、气色差、精神萎靡等症状,间接影响甲状腺健康。

这些习惯正在悄悄伤害你的甲状腺

很多人不知道,一些不经意的生活习惯,正在慢慢透支甲状腺健康,尤其需要警惕:盲目大量补碘、吃海藻保健品,误以为补碘越多越好,反而加重甲状腺负担;长期节食、三餐不规律,营养摄入不足,导致甲状腺激素合成原料缺乏;长期吃高油高糖、重口味食物,频繁吃宵夜,扰乱内分泌平衡;熬夜失眠、长期焦虑、压力大,会抑制甲状腺功能,诱发自身免疫性甲状腺问题。

分人群科学饮食指南让你不踩坑

不同人群的甲状腺状态不同,饮食调理也需因人而异,精准守护更有效:

普通人群保持均衡膳食,正常食用加碘盐,不盲目进补海产品,三餐规律即可。

甲状腺结节人群饮食以清淡少油为主,减少摄入辛辣刺激的食物,无需刻意忌碘,但也不能过量补碘;同时记得每年定期复查“甲状腺彩超+甲功”,及时监测结节变化。

桥本/甲减人群日常要补足优质蛋白质,适量补充硒元素,帮助稳定甲状腺功能;需要注意的是,西兰花、萝卜等十字花科蔬菜不是禁忌,正常食用即可。

甲亢人群不需要严格限碘,正常食用含碘盐及正常进食。保证高蛋白、高能量饮食,补充身体因代谢过快消耗的体力。(王宁)

