Email:zonghe566@126.com
编辑:李凤启 组版:张婷婷
电话:69966900
射陽日報

不仅吃得饱,还要吃得好

膳食要健康 “模式”很重要

民以食为天。从吃饱到吃好,再到吃出健康,几十年来,中国人的膳食结构发生了哪些变化?什么样的膳食模式较为理想?如何丰富食物品种新资源、满足食物营养需求?“大食物观”为如何更好守护大家的“舌尖幸福”给出了答案。

合理搭配,一方水土养一方人

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强介绍,中国从1982年开始进行国民营养与健康情况监测,40年来的监测表明,国民摄入的食物日趋充足和多样化,膳食营养状况明显改善,人口营养不良、微量营养素缺乏比例大幅下降,6-17岁儿童和青少年的生长发育迟缓率下降到2%以下。但与此同时,城乡各年龄组居民超重肥胖率上升,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,有超过一半的成年居民超重或肥胖,成年人高血压、糖尿病等疾病的患病率也在持续增加。

“我国传统膳食结构以植物性食物为主,膳食纤维含量丰富,缺陷是谷类食物摄入过多,动物性食物摄入量偏少,奶类和水果较为缺乏。”中国营养学会副理事长、膳食指南修订专家委员会副主任常翠青指出,随着居民生活水平不断提高,膳食结构发生变化,逐渐转变为畜肉类和油脂消费过多,而粗杂粮、薯类食物减少,这样容易导致营养摄入失衡,引发新的营养问题。

近年来,“地中海饮食模式”成为不少人追逐的健康膳食模板,那么,中国存在具有本土特色的健康膳食模式吗?

“研究发现,以浙江、江苏、广东等为代表的江南及东南沿海地区的膳食,是‘东方健康膳食模式’的代表,这种膳食模式接近我们推荐的平衡膳食模式。”中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣介绍,这些地方膳食的主要特点是食物多样、清淡少盐,蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多、奶类天天有,并且居民拥有较高的身体活动水平。

“新修订的《中国居民膳食指南(2022)》首次提出‘东方健康膳食模式’,目的在于挖掘和传承中国健康饮食文化,传承我们身边看得见、摸得着的膳食模式。”丁钢强表示,这种膳食模式有助于避免营养缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生,提高预期寿命,降低慢性病发病率。

“一方水土养一方人,中国人吃什么,要基于国土资源来安排合理饮食。”在常翠青看来,除了江南地区,通过合理搭配,其他地区也可以找到健康膳食的解决方案。

广开食源,让百姓餐桌更丰富

“要树立大食物观”,习近平总书记今年3月6日在参加政协农业界、社会福利和社会保障界委员联组会时提出的这一重要要求让人们印象深刻。

多位专家分析,“大食物观”内涵更加丰富,它强调在确保粮食供给的同时,还要保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物的有效供给,也就是守好“米袋子”的同时,要拎稳“菜篮子”,还要端牢“油罐子”,实现整个食物的供求平衡,更好满足人民群众日益多样化的食物消费需求。

“森林蕴藏着丰富的食物,是天然的大粮库。”中国林业科学研究院首席专家杨忠岐说,森林中多种多样的动物、植物种子、果实或叶子中含有人体所需的各种营养,向森林要食物的潜力巨大。目前,全国以林下种植、养殖、采集等为主的林下经济年产值超9000亿元。

“例如油茶(又称山茶)属于山茶科山茶属,是我国特有的木本油料树种,用它的种子榨取的山茶油色清味香,营养丰富,是我国南方山区人民常吃的食用油。”杨忠岐介绍,山茶油中不饱和脂肪酸含量高达90%,远远高于菜籽油、花生油和豆油,与橄榄油相比,山茶油的维生素E含量高一倍,具有很高的营养价值。经过近10多年的推广种植,现在全国山茶面积已达6800万亩,已经形成了新兴的山茶油产业。

“食育”教育,促进青少年健康成长

摄取食物是人的本能,但吃与会吃、吃得健康有本质区别。

“作为传统饮食大国,强化以食物为载体、养成进餐文明礼仪、学习健康饮食知识、提升食物选择能力的‘食育’教育,是丰富‘大食物观’内涵和顺应人民对美好生活向往的为民之举。”中国营养学会注册营养师吴佳指出,“食育”教育是卫生与健康事业的重要组成部分,是提升儿童青少年乃至全民营养健康水平的首选策略。

近日,教育部发布《义务教育劳动课程标准(2022年版)》。其中,根据不同学段制定了“清洁与卫生、烹饪与营养等日常生活劳动”等学段目标。例如在烹饪与营养方面,5—6年级学生要能根据家人需求设计一顿午餐或晚餐的营养食谱,了解不同烹饪方法与食物营养的关系。

专家指出,儿童通过体验、感知食物的特性,了解和认识食物,学习和丰富基于食物的生活经验,有利于促进其语言、感官、认知、社会情感的发展,从而使他们拥有生活自理能力、良好的人际关系和心理状态。

“希望‘食育’能得到越来越多人的重视。”吴佳表示,“食育”不仅能培养孩子的劳动能力,让孩子掌握基础的营养知识和技能,更有助于让孩子与食物建立良好的连接关系,帮助孩子从小树立正确的营养观念,养成健康的饮食行为,避免出现厌食、暴食等不良倾向,促进儿童青少年健康成长。

(源自人民网)

家庭消毒应避开哪些误区?

疫情常态化防控时期,定期做好家庭消毒成为人们日常生活的一部分。那么,蔬菜水果需不需要消毒?外出回家后要不要给衣物消毒?疾控专家带大家来看看,家庭消毒应避开哪些误区。

对蔬菜水果喷洒消毒剂?

通常情况下,可以对采购的蔬果外包装进行消毒,但蔬果本身只需要清洁,不建议使用化学消毒剂消毒,以免影响食品安全和口感。确有消毒需要的,可以使用正规渠道购买的有蔬果备案的消毒剂,根据说明书推荐使用浓度浸泡10至30分钟后,使用流动清水冲洗去除残留消毒液。

对人体、对衣物喷洒消毒剂?

一般来讲,外衣携带新冠病毒的几率较小。低风险地区居民回到家后,换下来的衣服挂在通风处即可。用化学消毒液直接对人体进行喷洒,一方面会造成对人的刺激和损伤,另一方面因为喷洒时间太短,喷洒量太少,起不到消毒效果。正确的做法是回到家正确洗手,并换上干净衣物。

消毒液浓度越高越好?

使用消毒液应按照说明书相应对象的浓度进行正确配置。消毒液浓度并非越高越好,高浓度的消毒液通常意味着腐蚀性、刺激性等副作用也会更多,去残留的工作量也会越大。

在室内使用加湿器进行“预防性空气消毒”?

一方面消毒效果难以保证,另一方面人群很容易受到消毒剂的伤害,如呼吸道刺激、灼伤和造成过敏等。室内消毒,保持常通风即可。

居家和办公场所消毒需遵循的原则

清洁为主、消毒为辅的原则

通常情况下做好环境清洁工作,对于确有风险的环节和对象开展消毒工作,消毒应在完成清洁的前提下开展。

物理方法为主、化学方法为辅的原则

优先使用包括开窗通风、机械换气、加热煮沸、阳光暴晒等消毒方法。

预防性消毒与随时消毒相结合的原则

日常做好各类物品、电梯、扶手、卫生间等消毒工作,每天1至2次。出现污染的情况,随时开展消毒,随时做好手部清洁卫生。

消毒强度与风险高低相一致的原则

频繁接触的物品,消毒频次可以高一些,污染严重的对象,消毒浓度适当提高,消毒时间适当延长。

消毒时做好个人防护的原则

不仅要防病原体感染,也要防消毒液对人的刺激和损伤。

(源自人民网)

吃『小鸟餐』,跳健身操……中国家庭掀起健康新风尚

“碳水不够水果来凑,谷物轮换通畅肠道,少盐少糖年轻美貌,蛋白常在身强体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来,养成健康的饮食习惯,让愉快的每一天从健康早餐启程,如此,才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾,良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际,记者采访了解到,追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出,倡导每个人是自己健康第一责任人的理念,激发居民热爱健康、追求健康的热情,养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康,关乎国家安康。为了让家庭吃得健康,中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宝小鸟餐”优秀案例征集活动,倡导妇幼营养“小鸟餐”,发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来,践行优生优育科学理念,注重食品安全与合理膳食,厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看,“小鸟餐”微博话题登上热搜,互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样,许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养;被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克,成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程,不仅向家人传递健康理念,还将所学用于烹饪,改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标,跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽,打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥油咔咔掉,人鱼线、马甲线我想要!”伴着动感的音乐和富有激情的解说,被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人们,把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今,追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍,目前,我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%,居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变,得益于系列家庭健康促进举措的推动。

2019年,国务院印发文件,在全国推动实施健康中国行动,组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动,全方位采取有效干预措施,大力倡导健康文明生活方式,着力提升全民健康素养。

近年来,中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动,加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年的健康指导和服务;围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面,每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动,仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来,如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”?在湖南等地,一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到家帮我测血糖、血压,做背部按摩,帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张艺欣说。

据了解,中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年以来,全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个,培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村(居)至少培养一名家庭健康指导员,每个家庭培养一名健康“明白人”,搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”;在长沙一些地方,家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国,家庭数量超过4.9亿户,家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示,中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法,丰富家庭健康主题推进活动形式,提升家庭健康意识和健康素养,努力为健康中国建设做出更大贡献。

(源自人民网)

白日多打盹 阿尔茨海默病找上门

认知能力下降和白天过度打盹(或小睡)之间存在联系吗?根据近日发表在阿尔茨海默病学会杂志《阿尔茨海默病与痴呆症》上的一篇文章,美国拉什阿尔茨海默病中心的一项新研究表明,两者之间存在潜在的联系。

研究人员说,这种联系似乎是双向的。午睡时间更长、频率更高与一年后的认知能力较差相关,而认知能力较差的人在一年后睡眠时间更长、频率更高。

这篇文章的合著者、拉什大学医学中心神经学家阿伦·布赫曼医学博士表示,与认知功能下降相关的病理可导致其他功能变化。也就是说,阿尔茨海默病不仅仅是一种纯粹的认知障碍,它实际上是一种多系统障碍,还包括睡眠困难、运动变化、身体成分变化、抑郁症状、行为变化等。

研究人员对1400多名患者进行了长达14年的跟踪调查。参与者手腕佩戴了一个可连续10天记录活动的传感器,每年进行一次检查和认知测试。从上午9时到晚上7时期间任何长时间不活动都被认为是在小睡。

开始时,超过75%的参与者没有表现出任何认知障碍的迹象,19.5%的人有轻微的认知障碍,略高于4%的人患有阿尔茨海默病。在随访期间没有出现认知障碍的人中,每天的小睡时间每年增加约11分钟。在被诊断为轻度认知障碍后,小睡时间增加了一倍,在被诊断为阿尔茨海默病后,小睡时间增加了近两倍。

研究人员还将研究开始时认知正常但患上阿尔茨海默病的参与者与研究期间思维保持稳定的参与者进行了比较。他们发现,每天小睡超过一小时的老年人患阿尔茨海默病的风险高出40%。

布赫曼强调,这项研究并不意味着小睡会导致阿尔茨海默病,反之亦然。“这是一项观察性研究,所以我们不能说‘a导致b’。”但它们是同时展开的,同样的病理可能对两者都有影响。

(源自人民网)