

膳食好习惯 吃出好身体

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选,会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐,全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

会选:五大原则挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等,少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费。

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营

养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

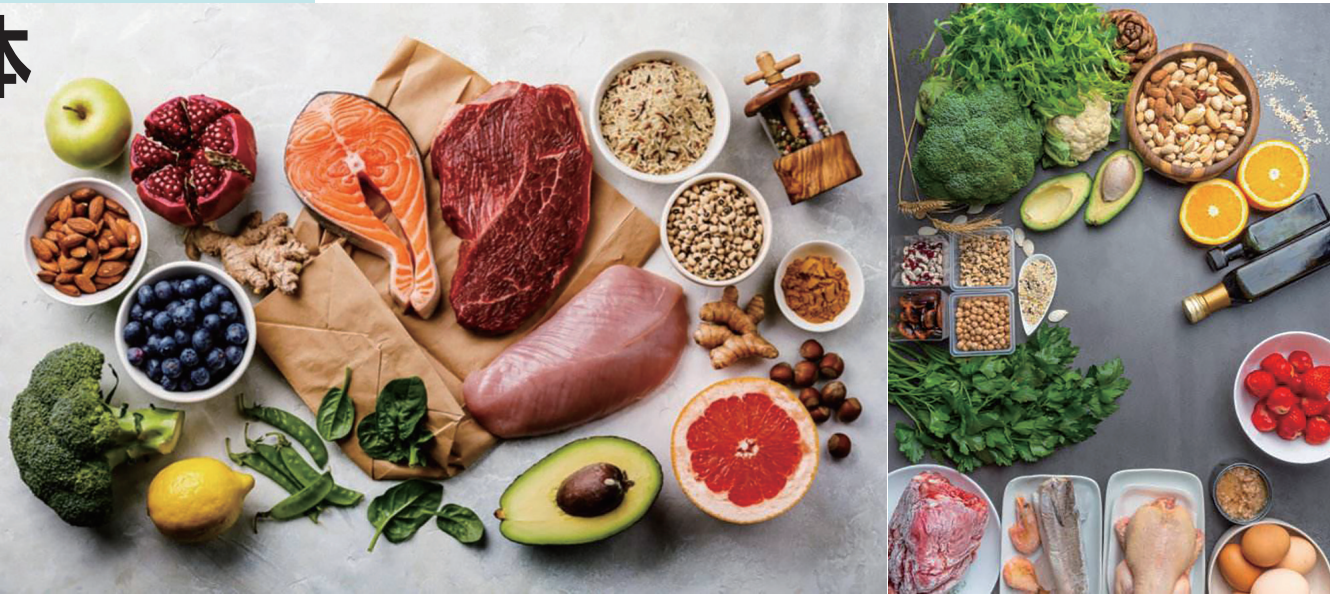
膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

摘自新华网



“云减肥”怎样安全又有效?

“你今天跳操了吗?”最近,有位知名艺人的健身操火爆全网,“云健身”“云减肥”的方式得到越来越多运动爱好者的青睐,“互联网+健身”新模式蕴藏着极大的发展潜力。但也有网友反映,“云健身”市场良莠不齐,更有消费陷阱和套路暗藏其中。专家认为,相关平台及从业者应合力打造优质内容,服务用户、积累口碑,让“云健身”成为引领全民运动的新风潮。

宅家练出好身材

经过一个冬天的“储藏”,每到春天便迎来健身减肥的旺季。在北京市一家健身工作室室内,教练肖可开始了当晚的第一堂训练课,与以往不同的是,空旷的教室内没有学员,取而代之的是通过手机进行线上直播教学。

“受疫情影响,一些健身爱好者没法到健身房来训练。为了让他们在家也能坚持健身,工作室专门开设了‘云课堂’。”肖可说,每晚她都会进行2个小时的直播课程,前1个小时是常规练习,后1个小时会对学员进行线上指导答疑,纠正学员的动作。课后,她还会在朋友圈和社交媒体上传健身视频和相关知识,鼓励喜欢健身的朋友坚持锻炼。

“互联网+健身”迅速发展,健身直播、运动类App等“云健身”模式被越来越多的运动爱好者所接受,关注度、参与度快速增长。根据2020年《国民运动健康趋势报告》,在众多健身运动参与方式中,运动类App的使用占48%,视频网站上运动视频的使用比例为37%,新兴的健身直播使用比例达20%。

在疫情常态化防控背景下,“云健身”依托无接触、随时练的优势,为众多用户提供了安全参与运动的新方式,也为整个健身行业注入新动力。

好习惯需要坚持

“从去年底到现在,我一共减掉了15公斤。”说起减肥经历,在互联网企业从事编程工作的李惟一向记者展示了“云健身”减肥前后的对比照,难掩兴奋。

由于工作原因,李惟一经常熬夜,饮食也不规律,过去几年里体重持续飙升,虽然办过3张健身卡,但因为时间紧张,去健身房的次数屈指可数。一次偶然的机会,他在互联网上看到一条“燃脂操”视频,从艰难跟跳到熟练掌握所有动作,再到“打卡”各类运动健身App,李惟一的减肥之路从“云端”开始。



保质期短的牛奶更营养吗?

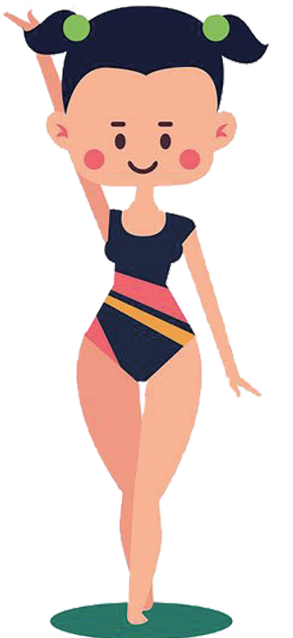
保质期短的牛奶是否更营养?仔细阅读食品标签你会发现,不同牛奶的保质期相差很大,有的只能存5天,有的6个月,还有的甚至长达一年。有说法称,牛奶保质期越短越好,保质期长是因为加了防腐剂。

事实是,国家标准规定,纯牛奶不能添加防腐剂。牛奶保质期长短主要由两个因素决定,一是加工工艺。牛奶杀菌主要有两种方法:巴氏杀菌法和超高温灭菌法。巴氏杀菌法利用较低的温度(一般在60℃~85℃),就可以杀死致病菌,保存牛奶中的风味物质,是一种损失较少的热杀菌消毒法。采用这种杀菌方法的牛奶被称为巴氏奶或低温奶,低温杀菌杀灭了有害菌和致病菌,但还保留了一些无害的微生物,保质期一般为2~7天,需要冷链运输,冷藏保存。超高温灭菌法是把牛奶瞬间加热到135℃~150℃,持续2~6秒,几乎能杀灭全部细菌,保质期达到数月甚至一年,而且可以常温储存,因此又叫常温奶。二是包装材料。高阻隔材料,比如纸盒等,能更好地保护牛奶不受外界影响,保质期相对较长;非高阻隔材料,比如塑料袋,对牛奶的保护效果相对较差,保质期相对也较短。

一般来说,保质期短的牛奶口味新鲜,但如果保存不当特别容易变质;保质期长的牛奶口味稍差,但开封前都可以灵活保存,不容易变质。从营养的角度来说,不同保质期的牛奶差别并不大。因为牛奶中的蛋白质和钙几乎不受高温的影响,高温灭菌时主要损失的是不耐热的维生素,如维生素B1、维生素B2,这些维生素主要通过果蔬、肉类和杂粮摄入即可。

因此,大家购买牛奶时不必纠结保质期长短,可以根据自己的需求选择。如果购买后能立即饮用或者有冷藏条件的,建议优选短保质期的新鲜牛奶,如果外出旅行或没有冷藏条件,建议选购长保质期的灭菌牛奶。最后需要强调的是,牛奶的保质期和保存方式都会清晰的印制在包装的标签上,购买产品要仔细看一下,如果标签标示保存条件是冷藏,但实际在常温下销售的,最好别买,以免有变质风险。

摘自《生命时报》



“‘云健身’最大的帮助,就是让我养成了健身的生活习惯。”李惟一说,“‘云健身’能随时随地在家练,我可以通过网络选择合适的训练课程,可以找到减肥伙伴,还能和家人一起参与,相互鼓励、共同进步,这是我减肥成功的关键。”

除了良好的氛围感之外,满足用户个性化需求也是“云健身”备受追捧的重要原因。记者实际使用了几款运动健身App,其中大多数都有个性化定制功能,用户只需填写身体情况、偏好运动类型、健身减肥目标等,软件即可推荐相关健身计划以供选择。配合使用体脂秤、食物热量AI(人工智能)识别等设备和软件,用户可以更加全面了解体重、体脂等身体指标变化趋势,并根据专业人士的建议,调整饮食及能量摄入,在科学瘦身的同时,助力良好健康习惯的养成。

打造优质“云健身”内容

“互联网+健身”模式走红,为有健身需求的消费者提供了便捷与服务。然而也有健身爱好者反映,网上很多公众号、主播宣传的减肥新方法、健身综合训练听上去很有道理,但仔细分析就会发现,有的并不是在帮消费者减肥,而是在带货。记者了解到,健身主播带货的产品五花八门,有代餐、酵素、暴汗服、瘦身贴等,部分产品存在质量良莠不齐、过度营销、虚假宣传等问题。

“盈利对职业主播来说是绕不开的话题,但前提是要有持续的优质内容输出,也要对自己推荐的产品负责,这是在行业内立足的基础。”从事健身直播行业的李玉说。

目前“互联网+”正给全民健身领域带来深刻变化和强大推动力,未来仍然有很大的发展空间。相关平台及从业者应在打造优质内容方面达成共识,以优质内容赋能“云健身”行业实现长远发展,吸引更多参与健身、享受运动,助力健康中国建设。

摘自人民网

“晨间进食”更有益控制血糖

近日,北京协和医院肝胰外科毛一雷、杨华瑜团队比较了一日三餐的进食方式与两种限时进食方式对健康成年人身体状况的影响,发现“晨间进食”可改善空腹血糖,降低体重和体脂、增加肠道微生物多样性,在提高胰岛素敏感性、控制血糖方面更加有效。

研究人员介绍,限时进食可分为晨间进食和午间进食,前者是把每天的进食时间控制在早上6时到下午3时之间,即不吃晚餐;午间进食是把每天的进食时间控制在上午11时到晚上8时之间,即不吃早餐。90名健康、自愿参与研究的志愿者被分配至晨间进食组、午间进食组及对照组中,最后有82名志愿者完成了为期5周的试验。分析结果显示,晨间进食在提高胰岛素敏感性方面比午间进食更有效,晨间进食改善了空腹血糖、减轻了体重和肥胖、改善了炎症,还增加了肠道微生物多样性。

研究发现,两个限时进食组的能量摄入较对照组减少,说明可通过缩短每日进食时间来限制能量摄入;两个限时进食组之间的能量摄入没有显著差异,表明这两组之间代谢健康改善的差异不是能量摄入差异所引起的。

摘自《中国妇女报》

代茶饮,多选花草少泡根茎

代茶饮又称药茶,指用中草药与茶叶配合使用,或以单味中草药或复方中草药代茶经冲泡、煎煮等方法制作而成的饮品。现代人经常喝代茶饮保健,需要特别提醒,代茶饮是茶也是药,一定要“对症下药”,不可滥服。

日常服用首选养生保健类。目前市面上的代茶饮大致分两类,一类以养生保健为主要作用,另一类以治疗为主要目。相较之下,前者比较安全,其中成分多是药食同源的药物,也可与茶叶配合使用;以治疗为主要目的代茶饮,针对性更强,服用前最好请医生辨证体质。

多选花草少选根茎。代茶饮常用药物有菊花、桑叶、薄荷、金银花、荷叶、山楂、陈皮、大枣等,相较根茎类药材来说,这些药物只需用热水浸泡就可将有效物质溶解到水中;而根茎类药材较“厚实”,冲泡方式作用很小,需要煎煮方式才能析出药物有效成分,不太适合日常冲泡。此外,磁石、珍珠母、龙骨、牡蛎等矿物、贝壳类药物因质地坚硬,不易浸泡出有效成分,也不适合日常冲泡。

摘自《生命时报》



儿童被噎住,千万别喂水

孩子被噎住,多数家长的第一反应是喝水冲一冲,但这样一个不经意的小动作,可能更要命。

根据儿科临床数据看,呼吸道异物的危害仅次于车祸和中毒,是意外伤害的第三大原因。3岁以下孩子牙齿发育不健全,咀嚼功能较差,不能将较硬的食物,如花生、瓜子、豆类、肉丁等嚼碎,喉咙的保护性反射功能又不健全,自主进食不流畅,容易受噎引发窒息。同时,婴幼儿常常有将食物含在口中的习惯,每当哭闹、欢笑、跑跳或跌倒时,就容易将其吸入呼吸道。食物误入气管后,因为气管的排异能力,孩子会出现呕吐或咳嗽等神经性反应,这种情况下家长贸然喂水,无疑是给气管增压,导致异物更加深入,还可能将水呛进气管。

正确做法是,迅速用“海姆立克急救法”清除异物。对于1岁及以上的卡喉患儿,若在清醒状态下,家长可在其背后将孩子环腰抱

住,使其弯腰稍向前倾,然后一手握拳,将握拳的拇指侧紧抵卡喉者腹部(位于肚脐上和胸骨下的腹中线上),另一手掌紧握拳头,反复快速向上按压卡喉者腹部,直至异物排出。千万不可拳击或挤压胸部,不能用双臂加压,冲击力只限于手。若患儿昏迷或意识不清,可让其平躺在地面,家长骑跨在其髋部,一手置于另一手上,快速向上冲压腹部。

对于1岁以下的卡喉婴儿,需将其脸朝下,放在救护者的前臂上,用手掌根部在婴儿的肩胛之间用力拍背5次,然后用手掌根部托住婴儿后脑,使婴儿脸朝上放在救护者的前臂上,另一手的食指与中指在婴儿胸部中央的胸骨下半部分快速往下按压胸部5次。

如果以上方法无效,应立即将孩子送至附近医院处理,必要时医生会根据异物大小及位置,利用喉镜或气管镜取出。

摘自《中国妇女报》