

新版膳食宝典出炉 中国人怎么“吃” 有了新指南

◎王美华

今年3月6日,习近平总书记在看望参加全国政协十三届五次会议的农业界、社会福利和社会保障界委员并参加联组会时指出,“要树立大食物观,从更好满足人民美好生活需要出发,掌握人民群众食物结构变化趋势,在确保粮食供给的同时,保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物有效供给,缺了哪样也不行。”

“大食物观”的出发点和落脚点是确保民众吃得安全健康、营养均衡。那么,吃什么更营养?怎么吃更健康?时隔6年,被誉为中国人膳食宝典的《中国居民膳食指南》近日再次更新,怎么“吃”的问题有了新指南。

自1989年首次发布《中国居民膳食指南》以来,中国先后于1997年、2007年、2016年进行了三次修订发布。近日,中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南(2022)》(简称《指南》)。这份《指南》由中国营养学会组织近百位专家历时近3年修订完成,适用于2岁及以上的健康人群,将对指导居民通过平衡膳食改善营养健康状况、预防慢性病发挥积极作用。

平衡膳食,免疫基石

“决定一个人的健康素质强弱有3个条件:遗传、营养摄入、后天的学习或训练,包括体育锻炼等。遗传在短期内很难改变,但是生活方式的改变,特别是膳食模式的改变、身体活动的改变,对我们的身体状况有非常大的影响。”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教授指出,加强基本营养,对于提高免疫力有着重要作用。

每一次膳食指南的制定,都是根据营养科学原则和我国居民饮食的新问题、新特点而给出的针对性指导。此次《指南》将2016版的6条“核心推荐”修订为8条“膳食准则”。其中,“食物多样,谷类为主”被调整为“食物多样,合理搭配”。

“平衡膳食是保障人体营养和健康的基本原则,食物多样是平衡膳食的基础,合理搭配是平衡膳食的保障。”中国营养学会副理事长、膳食指南修订专家委员会副主任杨晓光指出,平衡膳食应做到食物多样,平均每天应摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,只有食物多样才能做到合理搭配。平衡膳食模式下,碳水化合物约为人提供50%—60%的能量,蛋白质提供10%—15%的能量,脂肪提供20%—30%的能量。

将“食物多样,谷类为主”修改为“食物多样,合理搭配”,是否意味着不再坚持谷类为主?“不是。谷物类是平衡膳食模式的重要特征,此次修改更加强调膳食模式的整体性作用,突出合理搭配的重要性。”杨月欣说。

当前很多人对碳水化合物比较抵触,这到底对不对呢?国内外研究发现,碳水化合物摄入量过高和过低都不利于人体健康,碳水化合物能量供比为50%—60%时达到最好的平衡。因此,《指南》提倡多摄入全谷物。

为什么特别强调多吃全谷物?“因为我们目前的饮食中,精制谷物吃得太多,这样会直接导致肥胖、糖尿病发病风险的增加。”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,全谷物食物是B族维生素、膳食纤维等的重要来源,在预防慢性病、促进人体健康方面发挥着重要作用。研究显示,全谷物对于调节肠道菌群也有益处,因此提倡适当多吃全谷物食物。

“要主动饮水,不能渴了再喝,出现口渴已经是身体明显缺水的信号。”杨月欣表示,每个人都应该学会判断自己是否缺水,可以通过排尿量、尿液颜色来帮助判断。水分摄入充足时,正常的尿液颜色为透明黄色或浅黄色,当尿液颜色加深,提示机体可能摄入水分较少,应及时补充水分。

“会烹会选,会看标签”提倡在生命各个阶段都应该做好健康饮食规划。

“如今,在外就餐和选购外卖成品菜肴越来越多地出现在人们的生活中。这次提出‘会烹会选,会看标签’准则,一方面倡议大家减少外出就餐的次数,做到合理饮食,提高免疫力;另一方面,更希望把大家动员起来,回家做饭,合理选购食物,体会烹饪的乐趣,促进家庭幸福。”杨月欣介绍,要了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养密度高的食物,学会阅读食品标签,通过比较食品营养标签,选购较健康的包装食品,“希望每个人都在家庭践行平衡膳食,认真规划一日三餐,更好地减盐、减油、减糖,做到均衡营养,促进身体健康。在外就餐时,也要主动提出营养健康诉求,比如要求淡一点,要全谷物食物、少油炸食物,营造全民健康环境。”

两大准则,新增亮点

与2016版膳食指南相比,《指南》新增了“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”两条准则。

“之所以增加‘规律进餐’,是因为规律进餐人数占比逐年下降,我们对此必须提高警惕。”杨月欣提醒,进餐不规律可能增加超重肥胖、糖尿病的发生风险。

中国健康与营养调查的数据显示,2000—2018年,我国2岁以上居民中,每日三餐规律的人群比例从2000年的84.3%下降到2018年的80.4%。《指南》提醒,规律进餐需要做到一日三餐、定时定量、饮食有度,应做到每天吃早餐,根据作息时间、劳动强度等进行适当调整。

“饮水主要针对成年人,轻体力活动的男性、女性每天分别要喝水1700毫升和1500毫升。”杨月欣介绍,调查显示,我国约2/3的居民饮水不足。饮水不足会降低机体的活动能力和认知能力,还会增加泌尿系统疾病等风险。因此,《指南》提倡足量饮水、主动喝水,少量多次,同时推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料。

“要主动饮水,不能渴了再喝,出现口渴已经是身体明显缺水的信号。”杨月欣表示,每个人都应该学会判断自己是否缺水,可以通过排尿量、尿液颜色来帮助判断。水分摄入充足时,正常的尿液颜色为透明黄色或浅黄色,当尿液颜色加深,提示机体可能摄入水分较少,应及时补充水分。

“会烹会选,会看标签”提倡在生命各个阶段都应该做好健康饮食规划。

“如今,在外就餐和选购外卖成品菜肴越来越多地出现在人们的生活中。这次提出‘会烹会选,会看标签’准则,一方面倡议大家减少外出就餐的次数,做到合理饮食,提高免疫力;另一方面,更希望把大家动员起来,回家做饭,合理选购食物,体会烹饪的乐趣,促进家庭幸福。”杨月欣介绍,要了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养密度高的食物,学会阅读食品标签,通过比较食品营养标签,选购较健康的包装食品,“希望每个人都在家庭践行平衡膳食,认真规划一日三餐,更好地减盐、减油、减糖,做到均衡营养,促进身体健康。在外就餐时,也要主动提出营养健康诉求,比如要求淡一点,要全谷物食物、少油炸食物,营造全民健康环境。”

一老一小,营养先行

为对特殊人群的特别问题给予指导,《指南》还特别制定了孕妇、乳母、婴幼儿等9个人群的膳食指南。杨月欣提醒,在9个特定人群中,要特别注重高龄老年人和婴幼儿这“一老一小”群体的膳食营养。

随着我国居民人均预期寿命不断增长,80岁及以上的高龄老人比例逐渐增加。多数高龄老年人身体各个系统功能显著衰退,常患多种慢性病,需要更加专业、精细和个性化的膳食指导。

针对“一老”人群,《指南》指出,高龄老年人要注重食物多样,鼓励多种方式进食。在食物的选择上多选择质地细软、

能量和营养密度高的食物。多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果。要经常监测体重,进行营养评估和膳食指导。

民间有“有钱难买老来瘦”的说法,许多老年人对此也非常认可,认为瘦才代表身体健康。然而,科学研究表明这种观点并不正确。杨月欣介绍,国内外多项研究结果显示,老年人身体过瘦会导致抵抗力降低,增加死亡风险。而且,老年人体重是否正常的体质指数(BMI)判断界值与中青年人不尽相同,专家学者目前形成的基本共识是老年人的体重不宜过低,其BMI在20.0—26.9更为适宜。

“老年人要经常监测体重。体重过低或BMI小于20时,就应该引起特别注意,要做医学营养评估,分析体重丢失是由什么原因造成的,要评估是否存在虚弱和营养不良。”杨月欣说,进入老年期后无论过胖还是过瘦,都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅度变化。

专家提醒,除了老年人,处在生长发育阶段的儿童,其BMI的判断也不能运用成年人的判断标准。生长发育阶段的儿童,要根据不同年龄、不同性别进行判断。

针对“一小”人群,《指南》指出,母乳喂养是婴儿出生后最佳喂养方式,应坚持6月龄内纯母乳喂养,婴儿6月龄起必须添加辅食,从富含铁的泥糊状食物开始,并坚持母乳喂养到2岁或以上。

“纯母乳喂养到婴儿出生后6个月,这点是我们反复强调的。这一版《指南》用更加坚定的语言表达了母乳喂养婴幼儿的重要性。”杨月欣表示,母乳喂养不但可以降低婴幼儿感染性疾病及过敏性疾病风险,也有助于降低成年后患慢性病的风险。建议生后1小时内开奶,重视尽早吸吮,提倡母乳喂养,适当补充维生素D,一旦有任何动摇母乳喂养的想法和举动,都必须咨询医生或其他专业人员,由他们帮助作出决定。

筑牢疫情防控防线 我州各县全力保障疫情防控 基础设施建设

甘孜县

甘孜日报讯 为全面深入贯彻落实习近平总书记关于疫情防控工作重要指示批示精神,按照国家、省、州和县决策部署,提高平战结合能力,近期,该县拖坝乡四村修建方舱医院。

据悉,甘孜县拖坝乡方舱医院内能容纳200位轻症患者的治疗区、缓冲区、洁净区及相应配套工程都已完工。“三区两通道”、医废处置、救护车清洗场所、污水处理、移动方舱CT、移动核酸检测车辆等配置,以及运行专班人员组建等都达到相关规范要求,具备了应急启动条件。

该方舱医院于5月10日通过省、州专家组评估。该建筑占地面积为2560平方米,投入达450万余元。医务人员生活区、患者营养食堂、供电能力保障、环境绿化美化等后续配套设施也正加快推进。

朱昌慧 文/图



图为方舱医院外景。

理塘县

甘孜日报讯 5月11日,理塘县(康南)方舱医院建设项目通过四川省方舱医院验收工作组一行验收。

理塘县(康南)方舱医院位于理塘县康南商业街东区10—11号楼,建设项目规划总建筑面积3478平方米及附属设施,规划总投资2000万元。设置清洁区、半污染区、污染区、三区两通道、护理区及200张床位,建成后将为甘孜州康南片区疫情防控及病患救治提供有力保障。

为安全建设抢工期,理塘县方舱医院建设专班“黑白倒”,24小时连续作战,3天设计调整优化方案6套,最终确定最优方案,并在施工中不断优化。并且每日15:00在县政府召开方舱医院推进工作例会,梳

理项目推进问题、困难,并商议解决方案、措施,部署次日建设任务。目前,设施设备已全部到位均验收调试安装,可实现48小时启动。

理塘县选定县人民医院作为方舱医院的托管医院,指派院级领导担任理塘(康南)方舱医院院长,负责方舱医院医疗、护理、院感、信息、后勤、管理等人员组成及培训。在全县范围内选拔临床医生8名、护士40名,警察2名,安保4名,保洁2名,定期或不定期开展感染控制、个人防护、防护用品穿脱等知识培训,开展全员应急演练。并定期考核专业知识及实际操作,切实提高诊疗水平及救治能力。

叶强平 华元兵

不吃碘盐危害大, 你会选盐、补碘吗?

5月15日是“全国碘缺乏病宣传日”。碘缺乏病是由于外环境缺碘而导致机体碘摄入不足,造成甲状腺激素合成不足为主要发病机理的综合症。碘缺乏对于健康的主要危害是造成不同程度的脑发育障碍。

碘缺乏病危害

1. 患上碘缺乏病的儿童,会导致大脑发育而引起大脑神经发育,从而表现为不同程度的智力缺陷以及学习能力低下。
2. 地方性甲状腺肿,俗称粗脖子病;严重碘缺乏会引发地方性克汀病。表现为聋、哑、呆、傻。
3. 会导致正在母亲肚子里生长的胎儿死亡、畸形、聋哑或流产、早产。
4. 成人体力和劳动能力下降,儿童生长、发育受到影响。

专家提醒:一般人还是该吃碘盐

碘能够帮助儿童和青少年健康成长,成年人的新陈代谢也需要碘的参与,所以,吃碘盐对于每个人来说都是非常重要的。但是,成年人吃碘盐每日应低于5克。这里还有一个误区,有人烧菜放的盐很少,但是放了许多酱油,实际上5mL酱油相当于1克食盐。日常生活中,食盐不能过量,食盐摄入量过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

对于身患高血压、肾病、甲亢、甲状腺肿大的人群,就可能用到低钠盐、深井无碘盐或者含钾盐。总之,呈病态时,一定要及时就医,对于食盐的用量,一定要遵医嘱。

碘的安全补充量是多少?

健康人每天碘的最低需要量是75μg,而比较适宜的供应量是它的2倍。联合国儿童基金会

(UNICEF)、世界卫生组织(WHO)和国际控制碘缺乏病理理事会(IC-CIDD)共同推荐不同人群每天碘的供给量不同:1岁以内50μg,2~6岁90μg,7~12岁120μg,12岁以上150μg,孕妇和乳母200μg。

我国规定食盐中碘的加入量出厂时不低于每公斤40mg,到居民厨房不低于每公斤20mg,按这一标准,日食5~10克碘盐,从盐中大约摄入碘100~200μg。通过食盐加碘,我国已在2000年实现了消除碘缺乏病阶段目标,碘盐覆盖率达到了93.8%,居民户碘盐合格率达到87.1%。另一方面,人的摄碘安全范围很大,从医学角度讲,每天摄入1000μg以下的碘都是安全的。

如何选购食用盐

面对种类繁多的食用盐,市民到底该如何选购?怎样用盐对身体更健康?

优质盐不管是什么种类,看上去都是要颜色洁白;结晶整齐一致,坚硬光滑,呈透明或半透明;不结块,无吸潮现象,无杂质;无气味,具有纯正的咸味。目前,政府主导的盐业市场还是分为加碘盐和无碘盐两大类,仅限于身体健康的普通人群,对于身体患有限盐、禁盐的病人则另当别论。

目前,市场上销售的食盐大致有以下几种:

- 碘盐是市场上最普遍的品种,适合普通市民需求;
- 无碘盐适宜不需要加碘的群体,适合医嘱无碘或低碘的患者;
- 泡菜盐是用来腌制食品的;
- 营养盐包括钙、钾、铁、硒等元素,适合这些元素缺乏的人群。

州疾控中心

健康素养
州疾控中心主办
http://www.gzcdc.org/
健康热线:12320



我省启动实施银龄健康工程

到今年底——

- 为至少650万65岁及以上老年人提供免费健康管理服务
- 二级及以上综合性医院设立老年医学科比例达50%
- 每个市(州)至少有2家医疗机构可开展老年人居家医疗服务

到2022年底,为全省至少650万65岁及以上老年人提供免费健康管理服务。近日,省卫生健康委、省中医药管理局印发《四川省银龄健康工程2022年工作实施方案》(以下简称《方案》),启动实施银龄健康工程。

《方案》明确,到2022年底,要全省至少650万65岁及以上老年人提供免费健康管理服务,二级及以上综合性医院设立老年医学科比例达50%,二级综合医院老年医学科设置率达60%,建成150家医养服务中心,每个市(州)至少有2家医疗机构可开展老年人居家医疗服务。

《方案》提出加强老年预防保健,便利老年人看病就医,加快推动老年康复护理服务,强力推进医养结合示范省建设,提高安宁疗护服务能力五项重点任务。

加强老年预防保健方面,做实老年人健康管理,扩大家庭医生签约服务供给,健全签约服务收费政策。开展老年重点疾病早期筛查预防干预,加强老年人高血压、糖尿病早期筛查、干预及分

类指导。持续推进老年人健康促进行动,普及健康生活方式。推动每个县(市、区)设立老年人及监护人公益服务心理援助热线。

便利老年人看病就医方面,增加老年医疗服务供给,引导一批医疗资源丰富地区的二级及以下医院转型为老年医院,推进老年医学临床专科建设。探索开展老年人居家医疗服务,创新开展老年人部分常见病、慢性病居家复诊“一站式”在线服务。

加快推动老年康复护理服务方面,加强二级以上综合医院康复医学科建设,推广应用中医药康复适宜技术,提升康复能力。推进创新多元化医疗护理服务模式,支持有条件的医疗机构

开展“互联网+护理服务”和延伸服务。强力推进医养结合示范省建设方面,合理布局医养服务网络,支持一批医养服务中心建设。启动失能老年人“健康敲门行动”,为提出申请的失能老年人提供“三个一”免费上门健康服务。健全医养服务支付保障、人才激励等运行机制。

提高安宁疗护服务能力方面,推动医疗机构建设安宁疗护中心,鼓励有条件的医疗机构设立安宁疗护病区或床位,通过多学科协作模式,为疾病终末期老年人患者提供疼痛及其他症状控制、舒缓照护、心理支持等服务,推动建立价格体系、药物配备、资金投入等制度保障。

据《四川日报》

科学认识心脏早搏

◎汪芳(北京医院心内科主任医师)

息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增长,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天

若少于100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上,比如冠心病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物过量服用。即便如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大、心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。

在门诊,经常有患者反映:心脏会突然猛烈地跳几下,然后就感到心慌、胸闷、头晕。有人怀疑是心梗前兆,但经过检查后发现并无大碍。这种症状实际上是一种良性的“早搏”。

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。

导致早搏的原因很多,有生理因素,也有心脏本身的问题,还有其他疾病的问题,需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见,大都是一过性的,其诱因主要包括劳累、紧

张、失眠、饱食、体位改变以及抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上,来源为心房的早搏叫“房性早搏”,来源为心室的早搏叫“室性早搏”。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康人群中“房性早搏”比较常见,需要特别指出的是,临床上通常将“心室”以外的结构唤作“室上性”,因此“房性早搏”也可以叫做“室上性早搏”,虽然与“室性早搏”只差了一个“上”,意思却完全变了。

对于有良性早搏的人,只要好好休

息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。