

吃出营养吃出健康

7月27日,农业农村部、国家卫生健康委等10部门印发的《促进农产品消费实施方案》提出,“提升营养健康公共服务”,“强化健康消费宣传引导”。粮食产量7.06亿吨,肉类产量9770万吨,蔬菜产量8.6亿吨……2024年我国谷物、肉类、花生、茶叶、水果等农产品以及海水产品产量和消费量位居世界第一。我国的农、林、牧、渔业的高质量发展,让14亿多居民的餐桌上的食物更加丰富。

随着人民生活水平的提升,如何科学合理饮食成为一道新课题。有的人因饮食无度,长出了一些疾病,如肥胖、糖尿病、高血脂等;也有的人为了追求苗条身材,过度节食或者偏食厌食,引发各种健康问题。美食易得,健康难得。吃得饱与吃得好怎样平衡?美味与营养能否兼顾?如何吃出营养和健康?记者采访了营养学专家。

——编者

主食:学会“聪明”吃碳水

◎人民日报记者 杨彦帆

近年来,低碳水化合物饮食风靡一时,许多人甚至对主食避而远之,认为不吃米饭、面条就能瘦身或更健康。然而,碳水化合物是人体主要的能量来源,完全拒绝主食可能带来一系列健康风险。

“为了减重,我很长一段时间都不吃碳水,每天只吃蔬菜、水果和鸡胸肉,导致经常头晕,体重还反弹了。”家住北京市朝阳区的高佳今年30岁,体重指数超过24,她告诉记者:“我去医院的减重门诊就诊,大夫为我制定了科学的食谱,原来碳水并不是不能吃。”

“问题不在于吃不吃碳水,而在于吃什么样的碳水。当前,很多人面临的真正挑战是碳水化合物的质量问题,血糖生成指数(GI)正是衡量碳水质量的重要指标。”中国疾控中心营养与健康所研究员向雪松说。

向雪松表示,碳水化合物是人体主要的能量来源,尤其是大脑和神经系统,几乎完全依赖葡萄糖供能。长期不吃主食可能导致能量供应不足,影响大脑功能,因为大脑的主要能量来源是葡萄糖,而碳水化合物是最高效的葡萄糖供应者。低碳饮食还可能导致注意力不集中、记忆力下降,甚至情绪波动,引发代谢紊乱、营养不均衡,增加慢病风险。

“主食可以分为谷物类、薯类、豆类等,不同农产品的GI值差异显著。”向雪松说,精制谷物如白米、白面的GI一般都超过80,摄入后升糖快,营养流失多。而全谷物,如糙米、燕麦、藜麦属于中低GI食物,富含膳食纤维、B族维生素。红豆、绿豆、鹰嘴豆等也是低GI、高蛋白食物,搭配米饭可降低整体GI。

向雪松分析,现代饮食中,精制碳水

(如白米、白面、甜点)占比过高,这些食物的GI值高,容易导致血糖快速上升,长期食用可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病风险。因此,建议大家摄入的碳水化合物占每日总能量的50%—65%,尽量选择低GI、高纤维的优质碳水,而非完全戒断。

如何选择适合自己的健康主食?向雪松说,不同人群根据自身需求选择。老年人易便秘,且往往需要控制血糖、保护心血管,推荐燕麦、红薯、杂豆粥。要尽量避免糯米,因为其升糖快、不易消化。健身和减肥人群如果完全不吃碳水,可能会导致体重反弹,建议多吃红薯、玉米、全麦面包,避免精制糖和油炸主食。儿童青少年生长发育则需充足能量,不必追求过低的GI主食,可食用杂粮饭、全麦面条,避免过量食用甜食和油炸食品。

健康吃主食还有一些技巧和注意

肉类:控制总量合理烹饪

◎人民日报记者 游毅

临近饭点,对着两块猪肉,家住四川德阳广汉市北城云璟小区的刘洪斌犯了难。老伴高血压、糖尿病复发,按照医嘱,需要吃清淡点,可上小学的孙子正长身体,喜欢吃肉,喊着要吃糖醋排骨。

刘阿姨将肉一分为二。一块细细剁,与冬瓜慢炖成清汤肉丸,撒些许盐。另一份裹粉下锅,炸至金黄酥脆,再淋酱汁,香气四溢。饭桌上,清淡的肉丸汤递给老伴,红亮的排骨夹进孙子碗中。

吃肉如何兼顾美味与营养?像刘阿姨家这样有吃肉困扰的,不在少数。

肉类是优质蛋白质的重要来源,其所含的人体必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当,不仅容易吸收,还能提供锌、铁等微量元素,但也有人觉得肉类脂肪多、热量高,过量摄入,容易诱发肥胖、脂肪肝及代谢综合征等疾病,增加心

血管病等慢病风险。如何吃肉才健康?

四川大学华西医院临床营养科副主任营养师于凤梅认为,应从用量、种类、烹饪方式等角度入手,科学合理吃肉。

首先,控制摄入总量。如果是畜禽肉或水产类,成人每天的摄入量为40—75克,相当于三四片手掌大小的薄片肉或五六只虾。

其次,合理搭配品种。白肉红肉搭配吃,以脂肪含量相对更低的白肉为主,如鱼虾、鸡肉等。少吃火腿、腊肉、培根等加工肉类,建议每周不要超过一次。蔬菜水果配合肉类食用,不仅可以补充膳食纤维、维生素,还能避免热量超标。

第三,选择适当烹饪方法。可以通过去脂处理降低热量,禽肉去皮、猪肉选里脊、牛肉选腱子肉等低脂部位。要优先选择蒸、煮、烩、拌等烹饪方法,避免因重油

重盐增加脂肪、热量摄入。

不同种类的肉,如何食用更健康?

“火腿、腊肉等高盐高脂加工肉制品,可水煮5分钟后再烹饪,减少亚硝酸盐,并搭配青椒、西兰花、猕猴桃等高维生素C食物一同食用。”四川大学华西医院临床营养科营养师周细苑介绍,富含多不饱和脂肪酸的鱼肉可以降低心血管疾病风险,容易消化吸收,建议清淡烹饪,少用油炸;鸡肉低脂高蛋白,是健身增肌的优选,建议去皮食用,清蒸、水煮、炖汤为佳;猪肉富含血红素铁和优质蛋白质,但饱和脂肪较高,建议优先选择里脊、后腿瘦肉,烹饪前剔除白色脂肪层。

不同人群吃肉也有讲究。周细苑给出如下建议:

老年人蛋白质合成能力下降,消化功能也会减弱,一般建议优选鱼肉等易

事项。向雪松说,粗细搭配,可以通过“白米+糙米/杂豆”,降低整体GI值,通过“面条+蔬菜”增加膳食纤维,延缓糖吸收。“鸡蛋+全麦面包”比单独吃面包升糖慢。

向雪松表示,烹饪方式也会影响GI值,通常情况下,碳水化合物煮得越烂GI越高,如粥比米饭GI高,土豆泥比烤土豆GI高。控量也很重要,摄入每餐主食的量约等于自己一个拳头大小即可。还要避免“隐形高碳水”陷阱,某些无糖食品只是不含蔗糖等,但含有大量精制淀粉。

“碳水化合物是人体必需的营养素,与其戒碳水,不如学会‘聪明’吃碳水,健康的关键在于选择低GI、高纤维的优质主食,并合理搭配。”向雪松说,科学吃主食,不仅能满足能量需求,还能预防慢病。

消化肉类,每天摄入100—150克,分两餐食用,并搭配富含维生素C的蔬菜,促进铁吸收。

儿童青少年生长发育需大量优质蛋白质、铁、锌等,建议红白肉搭配,少吃加工肉等。孕期需增加铁摄入,哺乳期则需额外每天增加优质蛋白质摄入,建议定期吃水产品,避免食用生肉、刺身,少吃动物肝脏。健身人群增肌需高生物价蛋白,运动后快速修复肌肉,可以多吃鸡胸肉,少吃高脂红肉。蛋白粉缺血红素铁,不能替代天然肉类。

不同类型的慢病患者,适合食用的肉类也有区别。比如,对于高尿酸痛风患者,推荐多吃焯水白肉,少食浓肉汤、内脏、沙丁鱼等,可用鸡蛋代替;对于冠心病患者,建议多吃深海鱼肉,不吃肥肉、动物皮等。

属于单糖,需要经过肝脏代谢后被人体吸收,过量摄入水果,会造成肝脏中堆积大量糖原,形成脂肪肝。如果追求身材苗条,建议加强运动,做到每天均衡饮食,保证一日三餐食物种类多样,定时定量,每顿饭吃七成熟。

有人认为,吃反季节蔬菜水果不利于健康。“反季节蔬菜水果可能从口感和风味来说,不如自然成熟的应季蔬菜水果,但蔬菜水果对于人体的益处,更在于保持长期摄入适宜的比例和种类。”陈巧说,无论哪个季节,吃足量蔬菜水果,都有益于健康。从预防癌症、保护心血管健康的角度来说,吃反季节蔬菜和水果对保持健康有益。在日常生活中,要做好蔬菜水果清洗、去皮,去除表面的农药残留。无法去皮的蔬菜水果,可以加入少量果蔬清洗剂进行浸泡,浸泡后要用流水冲洗两遍。

转载自《人民日报》

多部门出招 家庭医生签约服务 将迎“暖心升级”

新华社北京8月19日电(记者 李恒) 根据国家卫生健康委官网19日发布的通知,聚焦提升家庭医生签约服务感受度若干措施,各地要立足实际,利用多方资源,提升签约服务感受度,用心用情为群众提供可感可及的签约服务。

这些提升家庭医生签约服务感受度若干措施主要包括:提高签约服务可及性便利性,建立完善下沉医生参与签约服务长效机制,定期推送健康信息,做实预约转诊服务,推进社区签约,提供便利用药服务,优化健康管理服务,支持个性化签约服务,激励签约居民加强健康管理,加强家庭医生签约服务宣传。

据介绍,家庭医生签约服务是卫生健康行业密切联系群众的纽带,也是推进以基层为重点的分级诊疗体系建设的重要环节。近年来,各地按照签约服务“六个拓展”要求,即由全科向专科、基层医疗卫生机构向二三级医院、公立医疗卫生机构向民营医疗机构、团队签约向医生个人签约、固定一年签约周期向灵活签约周期、慢性病管理服务向慢性病和传染病共管服务等六个方面拓展,不断增加家庭医生签约服务供给,丰富服务内容,优化服务方式,取得了积极成效。

跨省求医变“触屏可及” 甘孜县人民医院远程会诊 提升医疗服务能力

近日,甘孜县人民医院上演了一场高原生命救援。69岁的生某因突发剧烈胸痛、呼吸困难入院,被诊断为急性非ST段抬高性心肌梗死,合并急性心力衰竭、肾功能不全,且有多年糖尿病、高血压病史,病情凶险。

甘孜县人民医院迅速启动远程会诊平台。在高原缺氧环境下,医护人员快速评估病情,锁定“急性非ST段抬高性心肌梗死(极高危)合并Killip分级IV级急性心力衰竭”诊断。通过肝素抗凝、强效利尿、血管扩张等治疗稳定血流动力学,联用无创呼吸机辅助通气,同时强化抗血小板治疗遏制心梗进展,精细调控血糖血压避免二次损伤。

经过5天全力救治,患者胸痛缓解,心衰得到控制,脱离危险期并好转出院。此次救治展现了医疗对口支援帮扶与本土医护力量深度融合协作的力量,为甘孜地区复杂心脑血管急症处理积累了经验。下一步,甘孜县人民医院将进一步优化远程会诊流程,加强与上级医院的技术对接,并定期组织医护人员开展心脑血管疾病诊疗专项培训,持续提升对危急重症患者的救治能力。

甘孜县人民医院供稿

手足口病健康科普

手足口病简介

●定义:由多种肠道病毒引起的传染性疾病,以发热和手、口腔、足部等部位的皮疹或疱疹为主要特征。

●好发人群:6月龄至5岁儿童,3岁内更常见。

●流行季节:多发于夏秋季。

传播途径

●密切接触传播:接触患者的粪便、疱疹液、鼻涕、唾液等,或被污染的手、毛巾、牙杯、玩具等物品。

●呼吸道传播:通过咳嗽、打喷嚏等飞沫传播。

●消化道传播:饮用或食入被病毒污染的水、食物。

临床表现

●出疹期症状:发病早期有低热、疲倦、食欲下降等前驱症状,发热1-2天后,口腔黏膜出现散在疼痛性水泡,手、足、臀部等处出现红色小斑丘疹或疱疹。

●神经系统受累期症状:少数病例在病程1-5天内出现中枢神经系统损害,如头痛、呕吐、烦躁、肢体抖动等。

●心肺功能衰竭前期症状:多发生在病程5天内,表现为心率和呼吸加快、出冷汗、四肢末梢发凉等。

●心肺功能衰竭期症状:表现为心动过速、呼吸急促、口唇发绀、咳粉红色泡沫样痰等。

预防措施

●接种疫苗:EV-71灭活疫苗可预防EV-71导致的手足口病,推荐6月龄至5岁儿童尽早接种。

●注意个人卫生:勤洗手,尤其是饭便后、外出后,用肥皂或洗手液洗手。

●注意饮食卫生:不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需加热后食用。

●保持环境卫生:居室经常通风,勤晒衣被,定期对儿童玩具、餐具等物品进行清洗消毒。

●避免接触传染源:在手足口病流行期间,避免带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童。

州疾控中心供稿

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

链接▶▶▶

一日三餐如何搭配

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》提出以下标准:

坚持谷类为主。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。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。

餐餐有蔬菜。保证每天摄入不少于

300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200—350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120—200克,每周最好吃鱼2次或300—500克,蛋类300—350克,畜禽肉

300—500克,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃深加工肉制品、肥肉、烟熏和腌制肉。

