

吃好喝好不生病,记住营养专家这4句话!

你真的吃得健康吗?全球疾病负担研究显示,不合理膳食是国人疾病发生和死亡的最主要因素,2017年中国居民310万人的死亡可归因于膳食不合理。换句话说,2017年我国有310万人死于“没吃对”!

究竟怎么吃才健康?怎样才能合理补营养?在营养健康服务提升行动之步入“十四五”营养健康体系建设宣传推进会上,多位专家探讨营养健康相关话题。记住营养专家这4句话,让你吃好喝好不生病!

中国营养学会理事长杨月欣:营养平衡从孕期抓起

营养健康作为建设健康中国的一部分,要从基层抓起,我们培养的营养师应该在县、乡、村里头或者社区里工作,从怀孕开始指导大家怎样吃更健康,儿童长大了就不容易生病。还有学校,这些工作要做好,才可以真正做好疾病预防。

2021年2月25日,由中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》发布。专家们收集了30余种不同食物(及加工食品)的国内外相关研究,最终给出了“多8少6”饮食建议。

1.适当多吃8种食物
包括:全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水(饮茶)等。

适量多吃8种食物好处多多,例如,增加全谷物可降低全因死亡风险,延缓体重增长,降低心血管疾病、2型糖尿病及结直肠癌发病风险。

2.适量少吃6种食物
包括:畜肉、烟熏肉、食盐、饮酒、添加糖和含糖饮料、油脂等。

过多摄入这6种食物可增加不良健康结局风险,例如,过多畜肉摄入可增加2型糖尿病、肥胖、结直肠癌发病风险。

国家卫健委疾控局段琳:营养改善是慢病防控的基础

相当一部分心血管疾病、脑卒中和2型糖尿病的死亡率和膳食因素有关。

全球疾病负担研究显示,2012年中国成人由于膳食质量不佳导致的心血管代谢性疾病的死亡率为20.8%,估计人数为151万。相关归因中,高钠摄入占17.3%、水果摄入不足占11.5%、水产类 Ω -3脂肪酸摄入不足占9.7%。

“营养和慢病防控关系非常密切。慢病防控是营养改善的重要目标,营养改善是慢病防控的基础。离开慢病防控谈营养是空谈,离开营养谈慢病防控是空想。没有营养就没有慢病防控的成效”。国家卫生健康委疾病预防控制局慢性病与营养管理处副处长段琳强调,肥胖、糖尿病、

高血压等慢性病,都需要从膳食营养入手改善。发挥营养在慢病防控的作用,实现全民健康共建共享,需要政府、社会、个人三个层面协同发展。

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强:碳水化合物摄入要适量

能量由膳食碳水化合物、脂肪和蛋白质所提供,膳食供能比例是指由膳食所提供的宏量营养素摄入种类、比例构成和数量。适当的、比例恰当的能量和宏量营养素摄入量,对维持机体健康、预防慢性疾病相当重要。

美国人群的队列研究表明,碳水化合物提供的能量百分比与全因死亡率之间呈U形关系,当碳水化合物供能百分比为50%~55%时,死亡风险最低。低碳水化合物摄入(<40%)和高碳水化合物摄入(>70%)人群都比中等摄入人群具有更高的死亡风险。

数据显示,全国城乡居民来源于动物性食物蛋白质的比例从1992年的18.9%增加到2015年的35.2%。农村居民碳水化合物供能比从1992年的70.1%下降到2015年的55.3%,从五星食物提供蛋白质从1992年的12.4%提高到2015年的31.4%,城乡差距逐渐缩小。

北京协和医院临床营养科主任于康:每周摄入25种以上食物
营养来自于膳食,合理膳食的关

键首先在于食物多样化。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

除了宏观营养素外,还应注意微量营养素的补充,如维生素C、维生素D、微量元素锌、常量元素钙以及微量元素铁等。这些微量元素补充以膳食为基础,但对于特殊群体,在复杂膳食无法满足需求时,可以考虑营养补充剂,特定情况下,甚至需要提高剂量,需要进行个体化精准指导。

建议膳食营养补充食物:

1. 每天摄入谷薯类食物250~400g。
2. 每天摄入300~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
3. 每天摄入200~350g新鲜水果。
4. 吃各种奶制品,相当于每天液态奶300g。
5. 每周吃鱼、畜禽肉、蛋类,平均每天摄入总量120~200g。
6. 成人每天食盐不超过6g,烹调油25~30g,糖25g以下。
7. 成人每天7~8杯(1500~1700ml)水。

光明网

别忽视锌对人体的影响 哪些食物富含锌?

新冠病毒疫情让更多人认识了提高免疫力的价值,那么今天咱们就来说说锌与人体的千丝万缕的联系,以及生活中到底怎样补锌。

锌对于心脏健康至关重要

锌是强大的抗氧化剂,能对抗体内的坏分子自由基,自由基是造成动脉粥样硬化,从而引致心脏病的危险因子,锌当然是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现,锌可以通过对钙释放的调节,从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。

锌与糖尿病

2型糖尿病的成因与胰岛 β 细胞分泌胰岛素相对不足相关。现代研究发现,锌:保护胰岛 β 细胞免受损害;胰岛素的合成、贮藏及分泌都需要锌参与;

锌还影响与糖尿病相关联的基因表达;

锌还有助于2型糖尿病的防治呢。

锌与阿尔茨海默氏病

新的研究发现,缺锌是导致阿尔茨海默氏病病情发展的主要原因,这种疾病与大脑中一种缺陷蛋白团块的累积有关,而锌可能是防止这种积累的关键。

锌对人体健康的营养作用是全方位的

锌与视觉、嗅觉健康相关。

锌与胎婴儿脑发育、儿童生长发育相关。

锌与男性生殖健康相关。

锌与食欲相关。

锌与儿童多动症相关。

锌可对抗人体铅污染的毒害。

每天需要摄取多少锌? 从哪摄取?

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌,成人、老年一般应从食物中获取11.5~15mg/日的锌,孕妇应适当增加至20~25mg/日,14岁~18岁青少年可适当摄取15~20mg/日的锌。

富含锌的食物有哪些?

锌应该主要从食物中摄取,作者查阅《中国食物成分表(第2版·第一册)》有关资料后,得出一些结论,供您参考。

锌在动物、海产品的食物中含量更多,并且是有机锌,易被人体吸收,比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等,肉类中羊肉的锌含量也可以达到6~7毫克/100克。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少,并且是无机锌,不易吸收,比如黑米、大黄豆、黑豆等。所以,以素食为主或吃素的人群中缺锌较为多见,在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配,这一点很重要,也特别强调。另外,在有些情况下,可适宜地摄入锌补充剂。 北京青年报

超97%的人对癌症易感 但坚持健康生活方式可降低风险

在肺癌、胃癌、肝癌、乳腺癌、前列腺癌等20种癌症中,超过97%的人至少对一种癌症易感,并且中高遗传风险且生活方式不健康的人群罹患癌症的风险明显增加。

近日,中国工程院院士沈洪兵、南京医科大学公共卫生学院全球健康中心流行病学系研究团队领衔我国多所高校开展的这项研究,发表于美国癌症研究学会旗下的《癌症研究》杂志。研究者构建了20种癌症位点的多基因风险评分(PRS),并采用英国生物样本库的442501人的生物样本信息,前瞻性评估了整体癌症的多基因风险评分(CPRS)与癌症发病风险的关系。

癌症是全球最主要死因,其发生是遗传与环境因素共同作用的结果。“以往的基因研究已经发现了一些可影响癌症风险的发生特定变化的基因位点或DNA区域,基于此可以对个人癌症风险进行个性化评估。然而,既往研究多聚焦于单个癌症,如何构建综合预测癌症总体遗传风险的指标尚不清楚。”论文的共同第一作者、南京医科大学公共卫生学院全球健康中心流行病学系副教授朱猛告诉科技日报记者。

朱猛表示,既往研究表明,超过40%的癌症病例和死亡可归因于不健康的生活方式,高遗传风险的个体可通过采用健康生活方式降低乳腺癌、胃癌及结直肠癌等肿瘤发病风险。但目前尚不清楚保持健康生活方式,对于降低癌症整体风险是否有效。

“基于此,团队利用全基因组关联研究数据结果,构建了20种癌症位点的PRS,以英国生物样本库的癌症的发病率作为权重,分性别建立了男性与女性的CPRS。在此基础上,采用英国生物样本库的生物信息,计算了每个个体的CPRS,最终评估CPRS与癌症发病风险的关系。”朱猛说。

研究发现,20种癌症的PRS之间相互独立,且几乎都与特定部位癌症发生风险相关,超过97%的个体至少对一种癌症易感,“这意味着几乎每个人都易患至少一种类型的癌症。”朱猛解读。

其中,与低遗传风险的受试者相比,具有中度或高度遗传风险的男性的总体癌症风险分别增加27%和91%,而女性则分别增加21%和62%。

进一步的研究显示,遗传和生活方式因素对总体癌症风险的有联合影响。朱猛介绍,与低遗传风险且保持健康生活方式的人群相比,男性中高遗传风险且采用不健康生活方式人群罹患癌症的风险增加了1.99倍,女性中则增加了1.38倍。

在CPRS所识别的高遗传风险人群中,若采取健康的生活方式,男性的标准化5年癌症发病率从7.23%降低到5.51%,女性则从5.77%降低到3.69%。

“研究构建了可量化整体癌症遗传风险的指标CPRS,证明几乎人人都是患癌高风险人群,而健康的生活方式可以降低整体患癌风险。”朱猛认为,改善饮食模式、保持运动以及控制烟草、酒精消费,对降低总人群的癌症风险至关重要。

科技日报

饭后做这些运动 不消食还容易胃下垂

有人认为饭后应该不能马上运动,安静休息才是养生之道。不过,也有人认为饭后立马运动有助于消化,防止脂肪堆积。吃完饭后到底宜静宜动?专家说了,饭后做这几项运动,不仅不能消食儿,还容易引起胃下垂。

我们的胃为什么会下垂

首先我们来简单地了解一下什么是胃下垂:正常人的器官在体内的位置都是相对固定的,胃也是如此,它悬吊在膈肌之下,通过与其他脏器之间的韧带来固定,由腹肌和腹内压在下面支撑。胃的正常位置是依赖于这些因素,所以胃发生下垂就是因为这些因素不能够发挥作用了,比如膈肌乏力不足、脏器支持韧带松弛、腹内压降低、腹肌松弛、胃张力低下等。

但是,当人站立,胃的位置就会下降。当胃大弯抵达盆腔,胃小弯弧线最低点降到髂嵴联线以下,这就是医学上通常所指的胃下垂。此外胃下垂不仅仅指胃低于正常的腹腔内的位置,还必须有神经肌肉系统功能减弱导致的张力低下。

饭后这样运动 胃顶不住

正如我们上面所说,当固定胃的正常生理位置的因素不再能正常发挥作用,就可能引起胃下垂。除此之外,个人体质、体力、运动、手术等因素也同样可能引起胃下垂。它的易患人群主要是瘦长体型、久病体弱者、消耗性疾病进行性消瘦者、经产妇、多次腹部手术者。

在人们进餐后,消化系统的血流量会增加从而参与食物的消化吸收,当我们进行轻的体力活动时,对胃的血流供应影响不是很大,但当我们进行剧烈运动时,血液又会进行重新分配,使四肢及躯干肌肉的血液增加,导致胃肠道供血不足,胃的蠕动便会减弱,消化吸收变差,使胃的负荷增加,从而在重力的作用下发生垂降。

那么,有哪些运动容易引起胃下垂呢?跑步是大家普遍热爱运动,但我们饭后跑步时,会因为身体的波动而不断牵

拉固定在胃的韧带,并且此时胃是处于负荷状态的,久而久之就会使胃带松懈,导致胃下垂。

所以在饭后,我们要尽量避免进行打篮球、踢足球、跑步等剧烈运动,保护好我们的胃。

出现5类症状 至少是中度胃下垂

通常情况下,当发生胃下垂时,胃的正常功能受到影响,患者会出现胃肠动力不足和消化不良的症状。对于大多数轻度的胃下垂患者来说是没有明显不适的,但中度以上的胃下垂患者就可能出现:

1. 上腹饱胀感:患者会感觉肚子有坠胀感,而且腹胀可因餐后、久站、劳累等加重,平卧可缓解;
2. 腹痛:主要是隐痛,持续时间较长且发作频繁,常发生在餐后,一次进食过多或活动可使疼痛加重;
3. 恶心呕吐:通常因为吃饭后活动引起,进食过多也会使症状加重;
4. 便秘:多为顽固性,可能由于同时伴有结肠下坠导致;
5. 消化不良症状:胃下垂患者因为该病导致营养摄取不足和精神负担加重,所以常伴有消瘦、乏力、低血压、心悸、头晕等症状。

很难自愈 但可调理可治疗

通常来说,一旦患上胃下垂是不能够自愈的。且对于胃下垂,临床上也缺乏有效的治疗手段。因此,胃下垂患者在平时生活中需要注意自身的调整,主要通过通过体育锻炼以及改善饮食习惯来缓解;

比如,多吃有营养、易消化、体积少的食物,少吃冷硬、有刺激性的食物,这样可以减轻对胃的刺激和负担,从而改善症状、防止病情加重;此外,餐后散步,餐后平卧休息可有效缓解胃下垂症状;同时,适当的体育锻炼,增强肌力,患者可通过全身锻炼如太极拳、保健操、游泳等,腹肌锻炼如仰卧运动、仰卧起坐、腹式呼吸等来加强自己本来松弛的肌肉,这样对改善病情有很大帮助。 北京青年报

“戴口罩指引”升级,防控抓手更有力量

一年多以来的抗疫实践表明,在做好疫苗接种、核酸检测等防控工作的同时,做好戴口罩、多通风、少聚集、“一米线”等防护措施,仍然是降低感染风险的有效方法,而科学佩戴口罩又是更便捷、更基础的防控手段。升级版《指引》将人员密集的室外场所列为需要佩戴口罩的场所,为公众随时随地履行疫情防控责任提供了科学引导。

8月13日,国家卫生健康委员会发布新版《公众和重点职业人群戴口罩指引(2021年8月版)》,对公众戴口罩提出新要求:除了在密闭场所需要戴口罩外,当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时,也需要佩戴口罩。新版《指引》提示,家里日常备用一些高级别口罩,当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状,到医院就诊的时候,佩戴更高级别的口罩,保护自己,保护他人,全面防范传播风险。

与去年1月国家卫健委发布的《预防新型冠状病毒感染的肺炎公众佩戴口罩指引(修订版)》相比,升级版《指引》在需佩戴口罩的场所、种类、注意事项、重点职业人员等方面均提出了更高的要求。根据疫情防控的实际需要及时调整口罩佩戴方

法,为引导公众科学佩戴口罩,有效阻断疫情传播提供了科学的专业指导,也为进一步提升公众疫情防控意识,进行了一次再动员、再提醒。

今年7月以来,境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及多个省份。德尔塔变异株传播速度快、体内复制快、转阴时间长,当前暑期人员外出流动多,机场、港口、码头等主要出行、中转场所人员大量聚集,疫情传播风险进一步增大。同时,受长期持续的疫情影响,一些居民和相关从业人员的防护意识有所减退,存在“接种疫苗后就不用戴口罩了”等麻痹思想和侥幸心理,在落实防疫措施和个人防护方面容易出现漏洞。在此背景下,升级版《指引》可望为进一步提高公众和重点职业人群的防护意识、加强防范疫情传播风险发挥积极作用。

一年多以来的抗疫实践告诉我们,在做好疫苗接种、核酸检测等防控工作的同时,做好戴口罩、多通风、少聚集、“一米线”等防护措施,仍然是降低感染风险的有效方法,而科学佩戴口罩又是更便捷、更基础的防控手段。针对目前德尔塔变异株病毒载量更高、传染性更强的特点,升级版戴口罩《指引》适时将人员密集的室外场所列为需要佩戴口罩的场所,进一步织密了“口罩防护网”,为公众随时随地履行疫情防控责任提供了科学引导。

减肥期间吃什么主食好

肥的人可以适当少吃米饭和馒头,多吃一些淀粉和糖类含量低的主食粗粮。减肥期间可选择的主食是:

红薯

红薯含有大量的膳食纤维和适量的碳水化合物,食用以后,膳食纤维会加速肠胃蠕动,帮助身体更好的消化和代谢,有助于减肥消脂。

红薯中的膳食纤维有很强的饱腹效果,有抑制食用过量的效果。红薯中碳水化合物适量,既不会导致肥

胖也不会有碳水化合物摄入不足的情况发生。

玉米

玉米的热量低,蛋白质和高膳食纤维含量高,对促进消化和缓解便秘有非常大帮助。吃玉米既能提高新陈代谢还能加速燃脂,是减肥期间非常推荐的主食。

糙米

糙米中含有大量的膳食纤维和矿物质,食用后有减缓血糖值升高和

促进消化的效果,食用后不仅不会变胖,还有利于减肥瘦身。

燕麦

燕麦是低糖、低热量、高营养的食物,另外燕麦还含有丰富的膳食纤维,有促进肠胃蠕动和消化排泄的效果。

藜麦

藜麦中富含丰富的营养,矿物质和维生素含量丰富,无论是对健康还是瘦身都有非常大的帮助。

人民网

听说早餐绝对不能吃这四种食物?

但是鸡蛋中的铁本来吸收率就不高,也不是铁的主要来源,所以,大可不必为这个方面担心。茶叶蛋是可以提供丰富的蛋白质,需要注意的是蛋黄中含的胆固醇较高,但适量吃茶叶蛋并不会对健康造成危害。建议每天不超过一个茶叶蛋,而且最好现煮现吃。

无花果含糖高会导致肥胖?大多是葡萄糖和果糖
无花果的营养成分丰富,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克无花果可食部含有能量65千卡,蛋白质1.5克,脂肪0.1克,碳水化合物16.0克,膳食纤维3.0克,多种维生素如胡萝卜素30微克、维生素C2毫克、维生素E1.82毫克,丰富的矿物质如钙67毫克、磷18毫克、钾212毫克、硒0.67微克。

总的来看,无花果富含维生索、矿物质等。无花果中的营养物质具有一定的健康功效,包括抗氧化、抗癌、抗肿瘤、增强免疫力等功能。无花果含的碳水化合物(糖)是16克/100克,其中的糖大多是葡萄糖和果糖,如果不是长期大量食用是不会引起肥胖的。

烤红薯会增加肠胃负担?膳食纤维反而防治便秘!
红薯是我们日常生活中特别常见的一种食物,可以蒸着吃、煮着吃还可以烤着吃,可以直接吃,也可以熬粥……

红薯中含有多种人体所必需的营养素,还含有丰富的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠胃蠕动,防治便秘,加快排泄体内有害物质。烤红薯时,要采用干净卫生的用具,可以用微波炉、烤箱等,就不会产生致癌物。在吃烤红薯时,不吃烤糊了的皮,把红薯皮剥掉后再吃。

空腹不能吃香蕉?正常量不会引起“高镁血症”
空腹不宜吃香蕉的理由是香蕉

含镁较高,空腹吃香蕉可导致血镁增高,影响心脏功能。这种说法看似有道理,其实经不起检验。

首先,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克香蕉可食部含有镁43毫克,一个正常成年人即便是一次进食200克,镁的含量也只有86毫克,仅为每日推荐摄入量(330毫克)的四分之一,不可能会引起高镁血症。

其次,食物镁的吸收率也是随人体镁的营养水平发生变化的,也就是说,当人体镁的营养水平充足时,肠道对镁的吸收率也就自然降低,同时镁的排泄也会加速,是不太可能因为一次摄入富含镁的食物而导致血镁水平急剧升高的。所以,空腹是可以吃香蕉的。

总而言之,没有不好的食物,只有不好的选择和搭配,均衡和适量是食物选择和摄入的基本原则。

北京青年报