

如何保证摄入食物多样

合理膳食是健康生活、体重管理的重要组成部分。国民营养健康指导委员会倡导居民增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入。

为什么要提倡增加这三类食物的摄入？近年来我国居民的主食越来越精细化,且精米白面占据主要地位,不仅粗杂粮吃得不多,真正吃到的全谷物更少。

食物多样是保证全生命周期营养

需要和促进健康的基础。长期摄入单一食物会导致营养不足,而食物多样化能够保证营养均衡。即便是同一类别的不同食物,其营养成分也有差异。比如,颜色较深的蔬菜富含胡萝卜素(可转化为维生素A)和叶酸;脂肪含量较高的鱼类是多饱和脂肪酸的主要来源;全谷物富含较多B族维生素及膳食纤维。

食物多样可以降低慢性疾病风

险。鱼虾类及全谷物可降低心血管病和大多数癌症风险。全谷物摄入能够有效减缓2型糖尿病患者血糖上升速度,有助于维持血糖稳定。此外,食物多样也有利于体重管理。如每天将50-100克的全谷物与精米面搭配,可增加膳食纤维摄入,有助于增强饱腹感,延缓胃排空,进而减少不必要的食物摄入,有利于维持健康体重。

建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上。深色蔬菜主要有三类颜色,深绿色(如菠菜、油菜)、橙红色(如胡萝卜)和紫黑色(如紫甘蓝)。选购时要注意横截面颜色是否均匀,茄子、黄瓜等表皮虽深但果肉为浅色,则不属于此类。同时,因为蔬菜和水果所提供的营养成分有差异,不建议蔬菜和水果相互替代。

人民日报

关于牛奶的一些认知误区

早晨饮用牛奶,有助于补充夜间消耗的营养物质,为新的一天提供充足能量。但作为营养较为均衡的食物之一,牛奶也常常伴随各种疑问——

“牛奶性寒”吗?这一说法很可能是古人将“乳糖不耐”导致的消化道不适理解为“寒凉食物”。目前中医学界的主流观点是牛奶“味甘性平”,而且中医自古以来都认为牛奶是补益之品。

乳糖不耐在全球都是比较普遍的现象,但乳糖不耐一样可以喝奶。可以通过少量多次、与食物同饮、选择酸奶或奶酪等发酵乳制品,或饮用低乳糖或无乳糖奶等方式缓解甚至避免乳糖不耐。

喝多少奶才能补钙?成年人每天需要摄入约800毫克钙,青春期的孩子需要1000毫克。儿童青少年、孕产妇、老年人尤其要保证充足钙摄入,以增加骨钙积累或延缓骨钙流失。

乳制品含钙量较高且乳糖吸收好,如果没有乳制品,一日三餐的钙摄入量大约只有300-400毫克,缺口明显。每100毫升牛奶约含100毫克钙,因此按照膳食指南的建议,每天喝300-500毫升(或相当量的酸奶、奶酪)基本可以填补缺口。此外,相对于吃钙片,喝奶在补钙的同时还提供优质蛋白、维生素等其他营养,因此是更好的选择。

高血压、高血脂、高血糖和高尿酸人群可以喝奶吗?牛奶和酸奶都属于低嘌呤、低升糖指数(Glycemic Index, GI)食物,总体适合这类人群饮用。而且增加乳制品摄入可以提高膳食质量,有利于减少“三高”食物的摄入。对于高血脂、高血糖人群,建议优



先选择低脂或脱脂、无额外添加糖的产品。对于高尿酸人群,增加饮奶并足量饮水有利于尿酸排出。

喝奶会长胖吗?体重管理的关键在于能量摄入与能量消耗的平衡,而不

是某一种食物的多少。同时体重管理也不能脱离健康的膳食结构,而乳制品是健康膳食的重要组成部分,每天喝300-500毫升对健康肯定是有益的。牛奶中的乳糖可以提供饱腹感,乳蛋白

和乳钙有助于强健肌肉骨骼,这些对于体重管理是有利的。对于需要减重的人,可以优先选择脱脂或半脱脂乳制品,但也要控制膳食中其他来源的脂肪。

光明日报

秋乏爱打盹 警惕甲状腺发出“报警”信号

俗话说,“春困秋乏”,入秋之后,很多人都会觉得上班没精神,想打盹,下班回家倒头就睡,大家经常把这种疲劳、犯困的状态,归结为“秋乏”。医生提醒,如果秋冬换季感到疲倦,则应该注意疲倦感持续的时间,如果长时间保持秋乏状态,可能就要提高警惕,因为这可能是甲状腺发出的报警信号。

代谢受气温影响 甲状腺异常或导致疲乏

医生介绍,秋季气温逐渐下降,人体为了适应环境变化,会启动一系列调节机制,而甲状腺作为调节代谢的“核心器官”,在这个过程中扮演着关键角色。

北京大学肿瘤医院头颈外科主任医师刘宝国:甲状腺就像发动机似的,对人体的代谢,器官功能的维持,起到很重要的作用,随着季节的变化,它的功能也会相应地变化,比如说夏天它功能正常就行了,冬天甲状腺(激)素肯定要升高,升高以后符合人的生理需要。

当甲状腺功能正常时,它会根据气温变化,分泌足够的甲状腺激素,帮助身体维持正常的代谢速度和体温,让人精力充沛。如果甲状腺功能减退的话,就无法分泌足量的激素,身体代谢就会

变慢,产热减少,在秋季低温环境下,这种“代谢短板”会更加明显,进而引发一系列疲劳、犯困等症状。

如何区分“秋乏”还是甲状腺疾病呢?医生介绍,普通“秋乏”通常是阶段性的,通过适当休息、运动就能缓解;而甲状腺问题导致的累和困,往往持续时间长,充足休息后仍然无法改善。同时伴随怕冷、体重增加、皮肤粗糙、头发干枯、情绪低落、反应变慢、消化变慢等症状。

医生提醒,对于甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进、桥本甲状腺炎等疾病的人群来说,秋季气温降低,会进一步增加甲状腺功能异常的风险,应该特别留意身体变化,必要时去医院进行检查。

秋冬季流感来袭 留心甲状腺“感冒”

医生介绍,每年秋冬季节,到医院进行甲状腺检查的患者都会明显增加。除了气温会影响甲状腺功能外,秋冬季节呼吸道疾病增多,感染流感病毒也会对甲状腺造成危害,需要留心别让甲状腺也患上“感冒”。

秋冬季是流感的高发期,流行病学调查显示,流感过后,亚急性甲状腺炎患者也随之增多。亚急性甲状腺炎是

一种由病毒感染所诱发的甲状腺变态反应性炎症,常常在流感或感冒后1~2周发病,起病较急,最典型的表现是发烧,甲状腺部位明显肿痛,疼痛剧烈时可沿颈部放射至咽喉、下颌及耳部。另外,患者还往往伴有甲状腺功能异常,病情演变通常要经历“甲亢期”“甲减期”“恢复期”三个阶段。

北京大学肿瘤医院头颈外科主任医师刘宝国:秋季容易感冒,病毒感染以后激发甲状腺的一些变化,造成甲低或者甲亢,尤其是季节发生变化的时候,及时到医院检查甲功,还有甲状腺的B超检查。

亚急性甲状腺炎是病毒感染后引起的,不是细菌感染,所以抗菌药治疗无效,患者一定要到正规医院进行诊断和治疗。

秋冬交替 甲状腺癌术后患者注意调整药量

医生特别提醒,秋冬季节,气温降低,甲状腺癌术后患者,服用的药物剂量也要做出相应的调整。

医生介绍,甲状腺癌手术后的患者,大部分都要补充甲状腺激素,这不仅起到调节身体机能的作用,还可以抑制肿瘤复发。秋冬季节,身体机能发生

变化,药量也要随之调整。特别应该注意的是,一定要去医院进行系统检查,在医生指导下调整用药。

解放军总医院外科医学部甲状腺瘤外科主任医师田文:我们不能擅自停药或者加量,有些病人药物自己加量,最后出现了甲亢症状,有些人有意减量造成的甲减情况,所以这个要动态到医院监测。我们根据不同的分层我们用的药量是不太一样的,同时我们每个人的体质不一样,年龄不一样,所以用药的剂量也不完全都一样的。在医生指导下根据你的情况进行补充。

药品保存需谨慎 服药时间有讲究

专家表示,除了用药剂量以外,药品保存,以及服用药品还有一些注意事项。首先,药物要放在25℃以下进行保存,温度过高可能对药物功效产生影响。第二,食物有时候会影响药物吸收,所以使用药物跟早餐通常要求间隔半小时以上。另外,医生提醒,当服用甲状腺激素补充药物时,还需要注意有些药物也会影响甲状腺激素补充药物的吸收,例如:铁补充剂或含有铁的多种维生素、补钙剂等,与甲状腺激素补充药物服用间隔尽量在4小时以上。

央视新闻

花甲司机“越野造浪”被刑拘的警示

据《南华早报》《今晚报》等多家媒体报道,不久前,台风“桦加沙”影响广东珠海市期间,造成珠海市许多路段积水较深。64岁的司机李某不但不去协助抢险救灾,反而幸灾乐祸,瞅准“机会”驾驶越野车在江湾中路上来回反复冲浪,激起的水浪直扑路边的商铺,瞬间电路瘫痪,玻璃门碎裂。9月25日,珠海警方依法对李某作出行政拘留10天的处罚。李某对自己的违法犯罪行为表示悔过。

现场视频记录下这令人气愤的一幕:积水路上,李某开着越野车格外忙碌,来回冲浪三次,轮胎劈开的波浪像海啸一样砸向路边门店。许多商户气得直说:“他一辆车过去,整个店全瘫痪了!”笔者认为,台风本是天灾,李某不去主动参加救灾,反却用“人造大浪”来

“补刀”,这人为的“浪击”无疑是雪上加霜。李某将马路当“池塘”,把越野车当“快艇”,在积水路段来回三次“冲浪”,绝不是驾驶技术不佳、无心之失,而是任性自私,是有意违反《中华人民共和国道路交通安全法》的违法行为。

笔者认为,依法对李某行政拘留10天的处罚,是给公共安全一个明确交代,李某的处罚一点都不冤。任何人趁灾打劫、添乱的行为,都必须付出代价。据悉,李某不仅被拘留10天,还要面临对受损商户的民事赔偿、法律追责和经济赔偿,一个都不能少。

一次极端天气就像一面镜子,既照见守望相助的人间温情,也映出了个别人的灵魂丑陋。李某的“冲浪”不是车技秀,是地地道道的缺德和违法。

殷修武

泡脚泡到出汗才算到位？专家分享科学泡脚法

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况,并答记者问。会上,中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟称,泡脚确实可以刺激足部经络,促进局部血液循环,对体质虚寒、手足发凉的人确实可以带来非常舒适的温暖感。然而泡脚泡到大汗,这个标准对于中老年人人群确实存在着不小的风险。在秋冬季节,追求大汗淋漓,强行让毛孔开泄,使得本应内敛的阳气外散。很多人在泡完脚出大汗以后反而更感觉到疲乏、心悸、头晕,甚至更容易感冒,其根源就在于此。

孙林娟表示,正确的做法是泡到身暖微潮的状态,既感觉到身上非常温暖舒适、背部和头部微微出汗,但是没有形成汗珠流下,这种状态是最合适的。水温一般控制在37-40度左右,泡脚的时间一般是15-20分钟,以感觉到舒适为宜。

还有一些人不适合泡脚,甚至泡脚时要非常的注意。比如,糖尿病患者,糖尿病患者一般合并有下肢的周围神经病变、周围血管病变,对于温度的感觉非常迟钝,如果水温控制不佳,容易引起小小的烫伤,这个小小的烫伤会导致感染等久久不能愈合,甚至继发感

染、坏疽等等。正确的做法是要用温度计测量水温在37-40度左右,而不要直接用手去触摸,而且时间不超过10分钟。

第二种类型是下肢静脉曲张的患者,下肢静脉曲张,可以从外面观察到患者的血管屈曲、迂曲,如果高温热水浸泡时会使血管进一步扩张,血液淤滞在下肢,回心血量减少,这样不利于病情的控制。如果这类人群确实需要泡脚的话,建议用温度计测试,水温应该在37-40度左右。对于泡完脚以后,建议患者进一步抬高患肢、肢体,以进一步促进血液回流。

第三类人群是严重高血压、冠心病和脑血管狭窄的患者,热水会使下肢的血管扩张,血液淤滞,这样就使得血液淤滞在下肢,回心血量减少,就使得重要的脏器,比如心、脑的供血相对不足。在这种血液重新分布的情况下,非常容易诱发心绞痛、心肌梗死、缺血性脑血管病的发生。对于这类人群,建议要严格控制水温在40度以内,并且泡脚时间在10分钟左右,不要泡到小腿以上。

孙林娟称,泡脚虽然非常好,但要讲究科学的方法,才能收获到养生带来的益处。

中国新闻网

血压越低越好吗 关于低血压需警惕这些

如果整日感到昏昏沉沉、头晕乏力、精力不足,坐久了突然站起来,眼前一阵发黑,这可能是低血压的信号。北京大学人民医院高血压科主任刘靖提醒,相较于备受关注的高血压,低血压长期被大众忽视,看似无害的低血压,却可能暗藏潜在疾病风险,尤其老年人、孕妇等人群,甚至可能引发跌倒、脏器损伤等严重后果。

血压多少算低？两类低血压要分清

在医学上,低血压的判断有明确数值标准,即收缩压(高压)低于90毫米汞柱,舒张压(低压)低于60毫米汞柱,即可称为低血压。不过,刘靖表示,人体血压是动态变化的生理参数,会受活动、心理变化、环境温度等多种因素影响,健康个体一天中血压也可能出现明显波动,当波动超出一定范围时,就可能处于低血压区间。

“低血压的危害不仅看数值,更要看是否伴随症状、影响生活。”刘靖强调。从健康影响来看,低血压主要分为生理性和病理性两类,二者风险差异显著。

刘靖介绍,生理性低血压常见于年轻女性、儿童和青少年,尤其是体型较瘦小者或减重者。这类人群通常身体健康,无其他系统疾病,即使血压处于低血压界限之下,也多无特殊症状,一般不会对身体造成太大损害。在刘靖的患者中,有年轻女性常年血压偏低,因为工作压力大、饮食偏减导致血压上升至正常血压范围,反而会出现类似高血压的不适症状。

此外,低血压确实会导致人的精力不足,“人的精神状态较差在很大程度上与脑供血不足有关”,刘靖解释,因此低血压人群可能会表现为“低精力”。

病理性低血压多由基础疾病或特殊疾病状态引发。刘靖举例,比如冠心病患者突发心梗,心肌大面积坏死导致心肌收缩力减弱,可能导致血压骤降,带来心血管风险。此外,过度节食减重导致血浆容量不足、胃肠功能紊乱导致血容量丢失、糖尿病患者因自主神经功能损害引发的直立性低血压等,也属于病理性低血压范畴,需及时干预。

刘靖提醒有几类低血压高发人群需重点关注风险。一是老年人随着年龄增长,血管弹性下降,自主神经调节能力减弱,且多患有糖尿病、帕金森病等基础疾病,直立性低血压发生率较高。不少老人起身时突然头晕、眼前发黑,若不慎跌倒,可能导致骨折、颅内出血等严重并发症。

二是孕妇在妊娠中晚期,血液会更多地流向子宫和腹部,孕妇从卧位或坐位站起时,脑部供血易不足,进而出现头晕、心慌等低血压症状,尤其在空腹、

劳累时更明显。

此外,有基础疾病如冠心病、肾病等的患者,可能因疾病本身或治疗药物(如降压药、利尿剂)影响,出现血压偏低的情况。

直立性低血压通常在从坐位或者卧位转化为立位时,3分钟内血压快速下降。例如收缩压降低达到或者超过20毫米汞柱,这时个体可能会出现头晕、胸闷心悸的症状。

生活调整+针对性治疗应对低血压

对于生理性低血压,刘靖建议患者通过适当运动,增强肌肉张力,促进血液回流。其次,与高血压患者“限盐”相反,低血压人群(尤其是饮食清淡者)可适当增加盐的摄入,同时保证充足饮水。同时需避免过度节食,保持营养均衡。

此外,从卧位、坐位转换为立位时,动作要缓慢,避免突然起身造成直立性低血压风险。老年人尤其需要防范:卧位起床后,先坐半分钟;坐起后,双脚垂在床边半分钟;双脚落地后,再站立半分钟,确认无头晕再行走。

“多数低血压可通过生活方式调整改善,病理性低血压则需要先治基础病。”刘靖表示,若低血压由糖尿病、冠心病等基础疾病引发,需优先治疗原发病。高血压患者降压治疗时需避免血压降得过快、过低,避免心、脑、肾等重要脏器因供血不足受损。

关于血压的认知误区

血压越低越好吗?刘靖回应,一般来说血压需维持在正常范围内,在这个范围内血压越低,心血管疾病风险更低;但血压过低、低于正常范围,会导致脏器的血液灌注不足,比如肾脏长期缺血不足可能引发肾功能损害,老年人血压过低会增加跌倒风险,因此并非数值越低越健康。

低血压人群比高血压人群长寿吗?刘靖表示,这个问题不能一概而论。临床上,血压过低会导致中老年人后随着动脉粥样硬化,血液供应相对不足,加速心脑血管等不良事件的发生,从而影响寿命。而部分年轻时血压偏低的个体,到了某个年龄段后,动脉硬化明显加速,有可能会发展为正常血压,甚至发展为高血压。

高血压科只接诊高血压患者吗?刘靖解释:“我们科室称为高血压科,是从便于大众理解的角度。从广义意义上讲,我们从事的专业是医学医学,无论是高血压还是低血压都属于血管医学范畴。我们既可以治疗高血压病,也接诊血压过低的患者,患者可以通过专科咨询和就诊血压及血管问题。”

中国青年报

临期食品到底能不能买

近年来,价格优惠的临期食品受到不少消费者的欢迎。什么是临期食品?商家售卖时该注意什么?消费者又该如何挑选?

临期食品,是指即将到达保质期,且未超过保质期的预包装食品。保质期作为食品在标明的贮存条件下保持品质的期限,当食品超过该期限时,其销售就属违法行为。因此,商家通常会采取打折促销等方式,尽快将临期食品卖掉,以减少经济损失。

消费者对临期食品的态度如何?有的消费者认为,临期食品没过保质期,质量和味道都不错,买回来两三天就能吃完,依然比较安全放心。有的消费者认为,部分食品临期销售的价格在半价以内,性价比;部分食品则和平时价格差不多,并不实惠。还有的消费

者对临期食品心存芥蒂,表示不会购买临期食品。

消费者对临期食品的态度不同,关于临期食品中的“临期”到底指多久目前也没有统一答案。记者梳理发现,多地针对临期食品制定的管理办法或者标准、指引中,对“临期”的具体界定并不相同。

《安徽省临近保质期食品销售质量安全管理办法》将临期界限细化为七个梯度,包括保质期在1年以上的临期为到期前30天、保质期在3天以下的临期为销售经营者自主确定等。

山西《临期食品管理规范》中以“六档+特殊情形”界定,12个月及以上保质期食品临期45天,往下按保质期时长依次对应30天、20天、10天、2天、1天的临期时间,此外,国家允许不标注

保质期及保质期7天以下的食品不设临期。

但即便多地将保质期一年及以上食品的临期设定为45天,也与部分消费者印象中的“临期”有些许差别。记者发现,一些消费者认为食品在距离保质期还有两三个月甚至半年时,就已经不新鲜了,会在心中将其划为“临期食品”。

商家应如何规范销售临期食品?综合各地的规范文件不难看出,分类管理与明确标识是关键。食品经营者应当加强日常检查以及食品流转管理。对临近保质期的食品要分类管理,作特别标示或者集中陈列出售。此外,“临期食品”标签应醒目,让消费者看得清楚,买得明白。而对于已经过期的食品,应立即下架,及时处理。