

如何吃得更健康?最新版中国居民膳食指南给出参考答案

吃什么更营养,怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于4月26日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说,1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降,人均预期寿命持续提高。

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不尽合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4~6小时为宜,早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用

餐时间为20~30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。推荐成年人每日饮水7~8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养素密

度,一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。(据新华社报道)

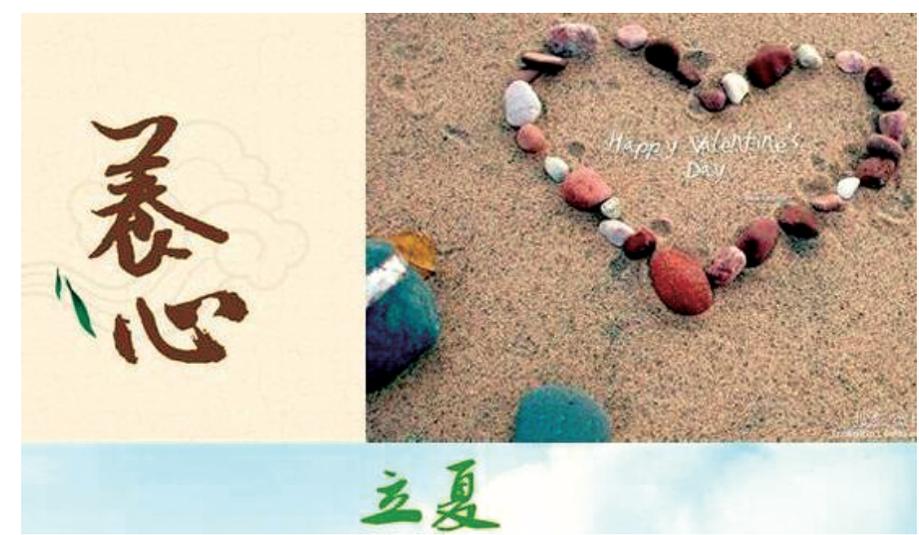
立夏时节养心健脾护好阳气

5月5日是立夏,宣告夏天的开始。在这一时节,养阳气、健脾胃、祛湿浊就成为养生重点。

饮食应以温热为主

俗话说“春夏养阳,秋冬养阴”,中医理论认为,在夏季应该以养护阳气为主。“阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能,使人精神饱满、身体强壮。”

在饮食方面当以温热饮食为法,寒凉冰冷之物应慎食。饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不耐寒。而且,寒凉饮食使肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,不利于对人体能量消耗更大的盛夏之时。



此外,生活中亦不能贪凉过度,不建议长时间待在空调房间,或电扇不离身。室内外温差不宜过大,以不超过5℃为好,室内空调温度设置不宜低于25℃。

祛湿比清热更当紧

气候闷热,应选择清淡的食品,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用菌类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等,煲汤中药材宜选健脾祛湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。

这个时节即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃,在清热的同时也不损脾胃。

心烦气躁,可养心健脾

立夏后很多人都会心烦气躁、情绪起伏大、睡眠质量变差。夏天对应的五脏为心和脾,因此要注意养心健脾。

饮食上,可以多食用一些苦味

的食物,如苦瓜、莲子、芥蓝等,“夏季吃苦,胜似进补”。民间还有说法“夏吃豆,胜吃肉”,因此饮食上可以注意搭配豆类的食物,如眉豆、红豆、绿豆、扁豆、毛豆、黄豆等。此外,因夏天出汗比较多,要注意多补充水分,适当吃粥喝汤等。

另外,在睡眠方面,建议“晚睡”早起。这里的“晚睡”相对其他季节而言,并不是说让大家熬夜,尤其小朋友还是建议9点前入睡。早起就是跟随太阳升起之时起床,以吸收足够的阳气。夏季白天比较容易犯困,可以适当午休,这样就可以有一个精神饱满的下午。

食疗方推荐

鸡骨草土茯苓鸡汤

材料:鸡骨草30克、土茯苓20克、薏苡仁20克、母鸡1只。

做法:1. 鸡骨草30克加适量清水煎,去渣留汁。

2. 母鸡1只切开,去脏杂、尾部,清洗内脏,把土茯苓、薏苡仁洗净后置于鸡腹内,加入药汁,武火煲沸后改文火煲1个小时,加入少许盐、姜丝即可。

适合人群:脾胃湿热、肝胆湿热者尤为适合,常表现头痛而重,身重而痛,胃胀,腹胀,口干口苦,大便黄烂、排便不爽,尿黄而短,疲倦乏力,舌质红,舌苔黄腻,脉濡数。

粉葛赤小豆龙骨汤

做法:龙骨焯水后备用,粉葛去皮切块,赤小豆清洗后与上述材料一起放入汤锅,加入适当清水,大火烧开转小火,约60-75分钟关火,加入适当盐调味即可。体质虚者可改赤小豆为红豆,加入陈皮少许。

功效:清热化湿,湿热重者可加入绿豆、扁豆、眉豆等。

苦瓜黄豆瑶柱龙骨汤

做法:龙骨焯水后备用,苦瓜去瓤切块,黄豆瑶柱清洗后与上述材料一起放入汤锅,加入适当清水,大火烧开转小火,约45-60分钟关火,加入适当盐调味即可。脾胃虚寒者可加入五指毛桃(健脾补气利湿)。

功效:清热和中,清心养脾。(据《羊城晚报》)

筋膜枪不适合放松颈椎

筋膜枪的振动往往高频,更适合放松肌肉丰满厚实的部位,用于舒缓深筋膜(包绕在肌肉表面)的慢性劳损,缓解肌肉发僵、发硬、发紧的情况。

颈椎肌肉薄弱,血管、神经、脊髓等重要结构云集,骨与关节结构排列紧密,因此不符合筋膜枪的使用条件,筋膜枪也无法发挥本身的保健作用。

一是筋膜枪的高速振动会干扰颈部的椎动脉及其他血管的血流,可影响大脑的供血供氧。

二是颈部两侧的颈动脉窦表浅,如果因筋膜枪而受到物理压迫或打击,可能产生心血管反射,使血压下降、心跳减慢,甚至出现昏厥、心脏骤停等极端情况。

三是老年人普遍存在血管退变,筋膜枪高频震动或使用位置不当,可能导致颈部动脉夹层,或颈部静脉血栓松动、脱落,严重威胁生命安全。

四是老年人常有椎体稳定性下降的情况,筋膜枪的震荡与冲击可逐渐降低颈椎的稳定性,加速椎骨、椎间盘等组织退变,对于已有颈椎退变的人群,易诱发颈椎病,既往有颈椎病的人群则容易复发。(据《健康时报》)