



N 据新华社电

吃与我们的健康密切相关。中秋、国庆长假期间,吃什么更营养,怎么吃更健康?“三高”人群、老年人等在饮食上要注意什么?……记者就群众关心的膳食营养问题采访了相关专家,这份健康饮食“攻略”请收好。

假期不要暴饮暴食

一日三餐是营养来源的基础。中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳表示,假期不要暴饮暴食,三餐要定时定量,饮食要有节制,保证食物多样性,注意营养均衡,尽量避免吃腌制肉类。

“每餐必须要有主食,餐后不要马上吃水果,否则容易增加血糖负荷。”吴佳说,早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类;午餐要吃饱,注意荤素搭配、粗粮细粮结合,保证摄入充足的蛋白质,可根据体质食用一些鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等;晚餐不要吃太饱,可以选择一些清淡、养胃的食物。

国家卫生健康委提示,烹饪应少油少盐,每天食盐的摄入量不超过5克,注意其他各种酱料的盐含量。同时,慎吃高油、高盐、高糖零食,可适量吃坚果。



长假怎么吃才健康?

这份健康饮食『攻略』请收好

“三高”人群要限制油盐糖摄入

“‘三高’人群泛指高血压、高血脂、高血糖人群。”中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室研究员张倩介绍,食盐摄入过多是高血压的危险因素之一,还会增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险;高油、高脂肪、高胆固醇是高脂血症的危险因素,长期血脂异常可引起脂肪肝、冠心病、脑卒中等疾病;过多摄入糖可引起肥胖和慢性疾病风险。

张倩建议,“三高”人群购物时要有标签意识,比如午餐肉等要查看盐含量特别是钠含量;每人每天油的摄入量保持在25至30克之间,烹调食物时尽可能选择用蒸、煮、炖、焖等方式;科学减糖,既要控制单糖、双糖、果糖等的摄入,也要控制米饭、面食等淀粉类食物摄入。

国家卫生健康委此前发布的最新版成人高脂血症食养指南、成人高血压食养指南、成人糖尿病食养指南提出,“三高”人群食物选择应全面、均衡、多样,限制油盐糖的摄入。成人高脂血症人群应重点关注脂肪摄入,脂肪供能不超过总能量的20%至25%;成人高血压患者要减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入,增加富钾食物,如新鲜蔬菜、水果和豆类等的摄入;成人糖尿病患者要注意主食定量,主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数食物应占三分之一以上。



老年人在饮食上 要少量多餐细软

“老年人膳食更要相对精准化,做到少量多餐细软。”华中科技大学同济医学院公共卫生学院副院长刘烈刚表示,食物宜切小切碎,或延长烹调时间。多采用炖、煮、蒸、烩、焖等烹调方法,少煎炸、熏烤等。

中国营养学会最新发布的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》明确,高龄老年人指实足年龄大于或等于80岁的人。如何让他们吃得更健康?

中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华说,要结合高龄老年人自身状况,可选择适宜、多样化的膳食,保证足量富含优质蛋白质的动物性食物和豆制品摄入,适量摄入蔬菜和水果,并在条件允许的情况下适度开展锻炼和休闲活动,减少静坐时间。

“高龄和咀嚼能力严重下降的老年人,饭菜应煮软烧烂,如制成软饭、稠粥、细软的面食等;对于有咀嚼吞咽障碍的老年人,可选择软食、半流质或糊状食物。”刘烈刚建议。

链接

长假如何科学“享”甜? 专家支招合理控糖

甜品糕点、饮料零食是长假里不少人的“心头好”。既享受甜滋滋的味道,又想合理控糖,有什么好招? 食品健康专家提示,减糖不必“一刀切”,关键是搭配出健康的膳食。

国家食品安全风险评估中心主任李宁表示,糖对满足舌尖上的需求有重要功能,但只提供能量而不提供其他营养素。糖摄入多了,会影响能量及其他营养素的摄入平衡,长远来看,对健康不利。

目前我国居民的糖摄入水平总体不算高。国家食品安全风险评估中心发布的《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示,城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,摄入的糖占膳食总能量的1.9%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

在专家看来,糖与健康的关系,关键在于量,控糖减糖应采取科学的方式。

科信食品与健康信息交流中心近日一项专项调查显示,近七成受访者有控糖意愿,近八成受访者将控糖重点指向超市食品和饮料,九成受访者无法准确识别含糖配料。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,许多消费者将减糖的焦点放在超市货架上的食品和饮料,却忽视了一日三餐的分量。实际上,厨房用糖是我国城市居民摄入糖的第一大来源。科学控糖,可以从自家厨房开始。

阅读食品配料表能够了解食品的主要成分,但调查显示,能准确识别所有含糖配料的受访者不足10%。比如蔗糖的识别率为80%左右,常用的果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁、果酱的识别率均不足50%。还有不少受访者将不提供能量或提供较少能量的甜味剂(代糖)识别为含糖配料。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出,合理膳食是保证健康的基础,鼓励消费者减少蔗糖摄入量,同时倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖。

中国工程院院士陈君石表示,“一刀切”的减糖方式不可取,减糖也要讲科学,消费者要学会自主选择和搭配出健康的膳食。

海峡都市报

“讲文明 树新风”公益广告



安徽省安庆市晚翠小生动漫工作室 制作

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣