

「健康饮食、合理膳食」核心信息发布

近日,国民营养健康指导委员会办公室发布《“健康饮食、合理膳食”核心信息》(以下简称《核心信息》)。《核心信息》共计30条,围绕“健康饮食、合理膳食”主题,倡导公众增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入,加大针对性科普宣传力度,引导形成合理的膳食结构。

《核心信息》指出,蔬菜和水果可提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,增加蔬菜和水果摄入有助于降低肥胖和慢性病的发生风险。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。建议增加水果的摄入,每天摄入新鲜水果200~350克。鼓励食堂、餐厅、学校等增加蔬菜、水果的供应。

《核心信息》显示,全谷物最大程度地保留了谷物天然营养成分,是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。建议成年人每天摄入全谷物50~100克;我国居民目前整体摄入量较低,可适当多吃。鼓励食品产业创新,研发生产适宜不同人群的全谷物食品,鼓励餐饮行业增加有营养、美味、适口的优质全谷物食品供给。

《核心信息》指出,水产品种类多样,营养丰富,是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源。建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1~2次,成年人约为300~500克;鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。购买相关预包装食品时,建议仔细阅读食品标签,或咨询营养专业人员后选择购买。鼓励企业产品创新,丰富适合不同消费者需求的水产品供应,推进产业营养化转型。来源:健康报

小满湿热交织季 健脾祛湿护健康

夏季的第二个节气是小满。中医专家介绍,这一时期我国普遍进入夏季气候模式,气温升高、雨量充沛,容易带来食欲减退、心烦易怒等健康问题,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任医师董国菊介绍,小满节气暑热渐盛,湿热交织,昼夜温差明显,这种气候特点容易导致人体湿热困脾,表现为食欲减退、脘腹胀满、大便粘滞不爽等消化系统症状;或导致暑热扰心,出现心烦易怒、失眠多梦、口舌生疮等心火旺盛表现;气候忽冷忽热还易引发感冒、咳嗽等外感病症,过度贪凉饮冷则可能诱发腹痛、腹泻等脾胃虚寒症状。

小满时节养生防病,在饮食起居上该注意什么?董国菊说,饮食宜清淡利湿,可用药食同源的薏米、赤小豆等煮粥或煲汤食用,避免过食生冷油腻以防损伤

脾阳、加重湿困;避免久居潮湿环境,午间暑热盛时减少外出,早晚天凉时适时添衣;可选择太极拳、八段锦等温和舒缓的运动,避免剧烈运动后大汗淋漓。

“根据中医理论,在五行中夏季对应心脏,暑热易扰心神,因此还应注意情志调养。”中国中医科学院西苑医院心血管一科主治医师寿鑫甜说,这一时期宜保持心境平和,避免情绪大起大落;老年人及心脑血管疾病患者应特别注意监测晨起血压和心率变化,保持适度饮水,避免高温时段外出,并随身携带急救药物。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见健康问题。郑州市中医院治未病科副主任中医师张玲燕说,日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位,达到健脾化湿、祛病防病的效果。来源:人民网

多吃洋葱能“软化血管”?



这种说法没有科学依据。“软化血管”并不是一个科学的医学概念,目前也没有任何权威研究或指南支持“吃洋葱可以软化血管”这一说法。

血管不是可以被“软化”的橡皮管,人们常说的“血

管变硬”其实是指动脉硬化,是一种结构性改变,涉及血管壁的脂质沉积、纤维化和钙化等过程。这些变化一旦形成,无法通过只吃某一种食物来实现逆转。

洋葱中含有槲皮素等类黄酮、多酚和有机硫化物等物质,这些物质对心血管健康有一定帮助,于是就被人过度解读为能“清理”甚至“软化”血管,但这是典型的以偏概全、夸大功能。因为食材中的活性物质含量相对较低,没有进行高度的纯化,能起到的功效作用不能达到治疗的目的。

所以,无论是洋葱,还是其他所谓“软化血管的神奇食物”,都不能被当作“血管清道夫”。想保护血管,更靠谱的做法是控制血压、血脂,形成戒烟限酒、规律运动、合理膳食的综合健康生活方式,而不是单纯只靠“多吃某一样食物”解决问题。

来源:中新网

这些主食对血糖挺友好

“我刚确诊糖尿病,医生说精米白面升糖快,要少吃。”68岁的王女士给记者来电咨询,“除了全麦面包、杂粮饭、藜麦饭,还有哪些主食升糖慢?”就此,记者进行了采访。

“血糖,其实就是血液中的葡萄糖,控血糖的关键就是让血糖保持稳定。”洛阳市第一人民医院陇海院区(原洛阳铁路中心医院)营养科主任尤娅利说,这里涉及一个重要的参考指标,就是血糖生成指数(简称GI)。食物的GI越高,摄入后升血糖的速度越快;GI越低,摄入后血糖反应相对越平稳。“下面这些主食,对血糖都挺友好的。”

**饺子** 饺子馅由菜、肉、蛋等组成,营养丰富。拌馅时,少放盐,选瘦肉;和面时,可以在面粉中掺点苕

面粉、全麦粉、羽衣甘蓝粉等;控制好饺子的量。

**土豆粉** 土豆粉在制作过程中,经过煮熟再冷却,会产生抗性淀粉,增加消化难度,不易升血糖。

**窝窝头** 可以用玉米面、玉米糝等蒸窝窝头、煮粥、摊煎饼。

**乌冬面** 乌冬面的配料除了小麦粉,还有面筋蛋白,它会包裹住淀粉,减慢被消化的速度,血糖波动较小。

**意大利面** 意大利面的原料是硬粒小麦粉,相比普通小麦粉,含有更多的蛋白质和复杂的碳水化合物,密度、筋度均高于普通小麦。

尤娅利建议,糖友一般每餐吃2两(生重)以内的主食,像红薯、玉米等都可以作为主食换着吃,但要控制好总摄入量。来源:学习强国



初夏时节,位于西藏山南市的羊卓雍措风景如画,吸引了众多游客前来观湖赏景。

来源:人民网

糖友视物模糊 警惕这个问题

68岁的赵女士觉得看东西模糊,担心患了白内障,于是到医院就诊。

结果,医生告诉她,看东西模糊跟糖尿病视网膜病变有关。

洛阳市东方人民医院全科医学科主任马沙说,糖尿病对视网膜微血管的损害比较隐匿,如果忽视检查,出现视力损害才就诊,病变往往已经发展到严重的阶段了。

马沙介绍,高血糖损害视网膜血管,导致血管闭锁,视网膜组织缺氧,使视网膜出现微血管瘤、水肿渗出、出血等一系列病理改变,这就是糖尿病视网膜病变。“以下人群都是容易出现糖尿病视网膜病变的高危人群。”

**病程较长的糖友:**有10%在患病5~9年会发生糖尿病视网膜病变。

**发病较早的糖友:**发病越年轻,越容易罹患糖尿病视网膜病变。

**家族遗传的糖友:**有糖尿病家族史,尤其是糖尿病视网膜病变家族史的糖友。

**控糖较差的糖友:**血糖长期控制不佳的糖友。

**合并症多的糖友:**肥胖、高血脂、高血压、肾病等疾病,容易诱发或加重糖尿病视网膜病变。

“老年人视物模糊,可能首先想到白内障,但对于糖友来说,还要排查是不是跟糖尿病视网膜病变有关。”马沙说,糖尿病患者,尤其是近期血糖控制不佳、合并其他糖尿病并发症的糖友,一旦出现无痛性视力障碍、视力模糊、觉得眼前有蚊虫飞来飞去,或出现黑影、视物变形、视野变窄等症状,应及时到医院就诊。来源:洛阳晚报