

30年,國人飲食變化有喜有憂

豬肉禽肉吃得太多,蔬菜主食不斷下降,水果堅果略有增加,雞蛋牛奶還是不夠

近日,《歐洲臨床營養學雜誌》刊登了中國疾病預防控制中心的一篇研究報告。該研究對1982年、1992年、2002年和2010~2012年中國國家營養調查數據庫和相關報告,以及1989~2015年中國健康與營養調查數據進行了分析,闡述了30年來中國人飲食的巨大變化,點明了當下國人面臨的營養問題——遭遇營養不足和營養過剩的雙重挑戰。

改革開放以來,我國經濟穩步發展,社會資源豐富,人民生活水平顯著提高,但報告顯示,一些不健康的飲食方式隨之而來。

肉食搶占了蔬菜份額。在我國的傳統飲食中,動物性食物偏少。但上述研究顯示,在過去幾十年間,這一飲食結構已發生明顯改變。1982年到2012年,中國居民平均每人每天蔬菜攝入量從316.1克下降到269.4克;動物性食物攝入量卻不斷增加,尤其是豬肉,從37.1克增加到64.3克,增長了73%;49.9%的國人畜禽類食物攝入量超過推薦量,水產品攝入量卻從平均每人每天27.5克降到了23.7克。

解放軍總醫院第八醫學中心營養科主任左小霞表示,儘管越來越多的人認識到蔬菜的重要性,但多年“培養”出來的味覺依舊抵不住肉食的誘惑。還有一部分人,雖然每天堅持吃蔬菜,但總吃那幾樣,做不到營養均衡,時間長了還容易乏味。如果飲食結構總是肉類多過蔬菜,不僅會缺乏維生素、礦物質、膳食纖維,影響生長發育,中風和冠心病等慢性病風險也會增加。建議每人每天吃300~500克蔬菜,同時保證蔬菜種類多樣,綠葉菜、茄果類、菌藻類、瓜類等都要有。鼓勵用深海魚類代替一部分豬肉,建議禽畜肉和水產品攝入量控制在每日各40~75克。

油吃得太多了。從1982年到2012年,我國居民食用油攝入量從平均每人每天18.2克逐漸增加到42.1克。另外,脂肪供能比例從1982年的18.4%上升到2012年的32.9%。油脂攝入超標導致國人超重肥胖問題凸顯,還常伴有代謝異常問題,高血



脂、糖尿病等慢性病風險顯著上升。建議每人每天油攝入量控制在25~30克之間,烹飪時涼拌、焯、煮,少炸、炒、煎。

不再愛吃主食。30年來,我國居民主食攝入量明顯下降。1982年到2012年,平均每人每天谷類攝入量從509.7克下降到337.3克。很多年輕人因為擔心長胖不敢吃主食。可事實上,不論是碳水化合物,還是蛋白質、脂肪,攝入過多都會長胖。通過縮減主食來減肥還容易反彈,帶來疲勞、月經不調、抵抗力下降等一系列副作用。保持適量碳水化合物攝入,不僅能保證膳食平衡,還有助於將蛋白質、脂肪攝入量控制在合理水平。建議每人每天攝入谷薯類250~400克,注意粗細搭配,多吃各種雜糧雜豆。

當然,國人飲食變化也有好的一面。近年來,為了應對營養不足與過剩并存、慢性病高發等問題,國家採取了一系列措施,目前已取得初步成效,正在一步步向健康目標靠近。

鹽吃得太少了。在過去幾十年中,我國居民食用鹽攝入量雖然從每人每天12.7克下降到10.5克,但仍舊比《中國居民膳食指南(2016)》的推

薦量多了4.5克。中國人用餐向來講究“色香味俱全”,尤其對“味”的要求甚高。近年來,由於餐飲行業競爭激烈,為了吸引顧客,飯店或食品加工企業想盡辦法增加口味的厚重感,這些都影響了我國的控鹽進程。過量攝入鹽會導致高血壓、心臟病風險增高,是影響我國居民健康和壽命的重要因素。建議盡量在家做飯吃,少吃咸菜等腌制食品,烹調時少用鹽、醬油、味精、雞精等,逐漸擺脫味覺對調味品的依賴。

“兩果”吃得太多了。國人水果和堅果的消費量略有增加,其中水果攝入量從平均每人每天37.4克增加到40.7克,堅果攝入量從2.2克增加到3.8克。雖然相較於推薦量依舊不夠,但發展趨勢是好的。但需要提醒的是,隨著食品工業朝着快捷、方便的方向發展,果蔬作為鮮食食品,在獲得和保存方面都不如加工食品,導致吃新鮮果蔬的飲食方式漸漸受到冷落。此外,國人吃水果也像蔬菜一樣,存在種類單一的問題。建議每天吃200~350克的水果,盡量選擇新鮮應季的,並且變換種類購買,平時將水果放在容易看到和方便拿到的地方;兩餐之間可以吃些堅果,也可以將其烹飪入菜,每天10克就夠了,最好購買原味的,以免加工過程使用的油鹽糖加重飲食負擔。

蛋奶攝入增加。近些年,國人補充優質蛋白質的意識提高,雞蛋人均攝入量從每天7.3克增加到24.3克,奶制品從8.1克增加到24.7克,但仍處於較低水平。為了健康,還需加強。雞蛋的營養價值毋庸置疑,但很多人會因為蛋黃中的膽固醇高而將其捨棄。其實對健康人來說,沒必要在意每天一個雞蛋中那兩百多毫克的膽固醇,它對血液中膽固醇水平的影響微乎其微。牛奶除了能提供優質蛋白質外,還是膳食中最容易吸收的鈣來源,不論多大年紀,都應該每天堅持食用奶及奶制品,如果能按照推薦每天攝入300克液態奶,將大大改善我國居民尤其兒童青少年和老人的鈣攝入以及骨骼健康;乳糖不耐受者則可以選擇酸奶、奶酪等發酵型奶制品。

孕婦最好不喝咖啡

孕期到底能不能喝咖啡?《英國醫學雜誌·循證醫學》刊登冰島一項最新研究認為,孕婦最好不要喝咖啡。

冰島雷克雅未克大學教授杰克·詹姆斯及其研究小組從近20年來發表的1000多項相關研究中,篩選出42項獨立研究和14項綜述分析進行梳理研究。結果顯示,76%的獨立研究認為,咖啡會顯著增加不良妊娠結果風險;另外,所有綜述分析研究得出一致結論:咖啡因與流產、死胎、低出生體重及兒童急性白血病等不良妊娠結果的風險增加相關。綜合各項分析發現,孕婦咖啡因日攝入量每增加100毫克(1杯咖啡平均含咖啡因95毫克),流產風險就會增加7%~14%,死胎風險增加9%,新生兒低出生體重風險增加10%。孕期大量喝咖啡會導致兒童白血病風險增加43%。

詹姆斯教授表示,最新研究結果表明,目前



有關孕期咖啡攝入量的建議需要徹底修改。越來越多科學證據表明,孕期最好避免攝入咖啡等含咖啡因的飲品或食物。

如何應對“秋火”上身

心火喝點蓮子粥 肝火玫瑰代茶飲
肺火搓搓大魚際 胃火多壓內庭穴



秋分是氣溫變化的重要分水嶺,天氣越來越冷且越發乾燥,人體代謝也逐漸從陽消向陰長過渡,一旦不能保持平衡和穩定,很容易引“火”上身,其中以心火、肝火、肺火、胃火四種最為常見。

心火。根據中醫理論,心主血脈、主神智、主汗液、開竅于舌。所以,有心火的人往往表現為低熱、心煩、盜汗、口幹和失眠。中醫認為,苦入心經而能降泄心火,苦瓜湯、蓮子粥、赤小豆靈芝粥、陳皮水等均具有良好降火功效。除了飲食調節,還可按揉勞宮穴(握拳,中指指尖下)和少府穴(握拳,小指尖處):拇指指腹由輕漸重,雙手交替按壓,每日2次,每次10分鐘。

肝火。肝失疏泄、情志不遂鬱而化火,或嗜食肥甘油膩而化火,均會導致肝火旺盛。針對肝火,要有針對性地根據不同癥狀“滅火”:脾氣暴

躁、口幹口苦、做夢多,喝菊花茶、蒲公英茶或桑葉茶;眼睛幹澀、關節肢體僵硬,活動不靈活,指甲幹枯可以吃桑葚、枸杞,以滋補肝腎陰血;胸悶、脅肋脹痛、乳房脹痛、情緒低落可以喝玫瑰花茶、月季花茶、薄荷茶等疏肝解鬱。此外,降肝火還少不了調節情緒,其中關鍵在於制怒。平時應保持心情舒暢,注意休息,防止過度疲勞,可以多做一些擴胸運動,有助疏散氣機。遇到不開心的事,及時宣洩,別憋在心裏。

肺火。肺火多因感受外邪所致,邪氣入裏而化火,或因體內陽氣旺盛,加之情志因素而化火,邪熱內盛使得肺失清肅,表現為乾咳少痰或嘔吐黃痰、口燥咽乾、咽喉腫痛、尿黃等癥狀。穴位按壓和刮痧能有效降肺火:按迎香穴可清咽利喉、清肺瀉火;搓魚際穴有助緩解肺火引起的感冒、咳嗽、咽喉痛、大便乾燥等癥。此外,食療建議服用沙參粥、百合粳米杏仁粥、百合綠豆湯、冰糖梨水等,平時也可多吃梨、羅漢果、枇杷、甘蔗、銀耳、蘿卜等食物。

胃火。對於嗜酒、嗜食辛辣、過食膏粱厚味等飲食不當引起的火氣,中醫稱為胃火,癥狀表現為腹脹、口幹口臭、大便稀爛或便秘、牙齦腫痛、食欲不佳等。判斷胃火最簡單的3個標志就是口臭、胃酸、便秘,有以上三個癥狀任何一個,說明胃火已經悄悄傷身了。降胃火,平日可多用指端按壓內庭穴(足背第2、3趾間,趾蹼緣後方赤白肉際處)。具體方法:一側拇指的指端稍用力按壓內庭,以有酸脹感為宜,每側1分鐘,每天堅持按摩數次。食療建議飲用鮮蘿卜汁,中醫認為,蘿卜汁性味辛、甘、涼,歸肺、胃經,常飲降胃火。胃火多由飲食不當所致,所以防勝于治。秋分後天氣寒涼,火鍋成為很多人的飲食選擇,建議大家最好有節制地吃,同時少選辣鍋,吃完火鍋可適當吃一些涼性水果,比如西瓜、梨等,對預防胃火有益。



秋天天氣轉涼,自然界進入“陽消陰長”的過渡階段。相應地,人體臟腑也隨自然變化——陽氣內收,此時不應讓身體有太多消耗。中南大學湘雅醫院中西醫結合科副主任醫師戴幸平說,秋季養生重在一個“收”字。

飲食:收斂肺氣。飲食宜“收”是指少吃辛辣發散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同時,忌食煎炸燒烤等肥甘厚膩之品,否則易生濕熱,損傷脾胃,助“燥”為虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物,也可多吃白色食物,如百合、蓮子、荸薺、杏仁、白蘿卜、蓮藕、山藥、梨子、銀耳等甘涼濡潤之品。老年人往往易氣陰虧虛,應忌食大熱大補之品,可適當服用六味地黃丸,亦可選擇麥冬、百合、沙參等養陰潤肺之品;痰濕較重者應清淡飲食,勿食油膩;有呼吸系統慢性、皮膚病的人,應忌食魚蝦、螃蟹等;胃部偏寒的人應忌食生冷,注意胃部保暖。

運動:收斂強度。秋季的早晚涼意很明顯,鍛煉時一般出汗較多,稍不注意就會受涼感冒。這個季節,人體陰精陽氣正處在收斂內養階段,因此,運動量不宜過大,以舒緩柔和為佳,防止出汗過多,陽氣耗損。運動宜“收”,最好選擇輕鬆平緩、活動量不大的項目,比如健步走、瑜伽、打太極拳、做八段錦等。

心情:收斂情緒。中醫認為,秋在五臟對應于肺,肺在志為悲,所以秋季要盡量“收”好心情,做到內心平靜、神志安寧、情緒舒暢,切忌悲憂傷感,否則容易損傷肺氣。中醫有“常笑宣肺”之說,經常笑一笑,能擴張胸廓,有助宣發肺氣,調節情緒。

作息:收斂睡眠。從立秋開始,應該改變作息習慣,盡量早睡,尤其是高血壓患者,屬於中醫所說的“陽有餘而陰不足”,所以一定要早睡覺,這樣可借助自然規律平衡血壓。睡眠姿勢可選擇側臥為主,盡量不要張口呼吸,以助秋季養收之道。中醫認為,一天中養肺的最佳時間是早上7~9點,早起的朋友們可以選擇慢跑、打太極拳、八段錦等有氧運動,能強健肺臟功能。