

# 30年，國人飲食變化有喜有憂

猪肉禽肉吃得太多，蔬菜主食不斷下降，水果堅果略有增加，鷄蛋牛奶還是不够

近日，《歐洲臨床營養學雜志》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；動物性食物攝入量却不斷增加，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，水產品攝入量却從平均每人每天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，盡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。

**油吃得多。**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的攝入，不僅能保證膳食平衡，還有助于將蛋白質、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，少吃咸菜等醃制食品，烹調時少用鹽、醬油、味精、鷄精等，逐漸擺脫味覺對調味品的依賴。

**‘兩果’吃得多了。**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足，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，并且變換種類購買，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克就够了，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。

**蛋白質攝入增加。**近些年，國人補充優質蛋白質的意識提高，鷄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。鷄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鷄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？《英國醫學雜志·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，咖啡因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9%，新生兒低出生體重風險約增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幹燥，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，心主血脉、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，苦人心經而能降泄心火，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，可以多做擴胸運動，有助疏散氣機。遇到不開心的事，及時宣泄，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，表現為幹咳少痰或嘔吐黃痰、口燥咽幹、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、咽喉幹痛、大便乾燥等癥。此外，食療建議服用沙參粥、百合梗米杏仁粥、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個標誌就是口臭、胃酸、便秘，有以上三個癥狀任其一個，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，所以防勝於治。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。



## 秋季養生，

“收”好四處

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；有呼吸系統慢性病、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、八段錦等。

**心情：收斂情緒。**中醫認為，秋在五臟對應於肺，肺在志為悲，所以秋季要盡量“收”好心情，做到内心平靜、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。