

关键词:哮喘

健康日历:5月第二周的星期二是世界哮喘日,15日是全国碘缺乏病宣传日,31日是世界无烟日。

保健要点:注意预防哮喘、肠道传染病、过敏、狂犬病。

2011年5月5日 星期四 洛阳日报报业集团主办 国内统一刊号:CN41-0085 www.lyd.com.cn 总第241期 本期16版 周四出版

> D02

关爱母亲 从健康开始

> D04

替您寻医: 呵护双手 远离手部湿疹

> D05

和闺蜜过度倾诉 恐导致抑郁

> D08

哪些蔬菜不能拌着吃

> D09

注意10个3分钟 让您远离亚健康

> D12

痰液 吐露你的健康

> D14

向女人学吃饭 跟男人练心胸

> D15

胡椒粉减肥 不靠谱

“健康增1岁”市民饮食习惯调查分析——

□ 记者 刘淑芬

健康 从吃对开始



《中国居民膳食指南》指出,没有不好的食物,只有不合理的膳食。一个人的饮食习惯对生命健康有着重要的影响。4月14日本刊与巨尔乳业集团联合开展了“健康增1岁”市民饮食习惯调查。调查问卷一公布便引来市民广泛关注,人们纷纷在网上投票,或寄来填好的调查表。

以调查表为镜,可以真实地反映出洛阳人饮食习惯及好恶,也暴露出洛阳人饮食习惯存在的问题。记者对调查结果进行梳理后,请市营养师协会常务副会长、市中心医院营养科主任王朝霞,市营养师协会委员、市妇女儿童保健中心营养师郭云香等营养专家,对其进行了点评。

健康饮食观念深入人心

调查结果:一些健康的饮食观念被大多数人认可:90%的人每天至少一餐会吃大量的蔬菜,76%的人首选的饮料是白开水,53%的人选择每天喝奶,66%的人一日三餐都很有规律。

专家点评:这样的饮食习惯是正确的,希望继续坚持下去。人类需要多种多样的食物,各种各样的食物各有其营养优势,食物没有好坏之分,但如何选择食物的种类和数量来搭配,存在着合理与否的问题。《中国居民膳食指南》指出,除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所必需的全部营养素。平衡膳食,必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养素的需要,达到合理营养、促进健康的目的,因此人们必须广泛食用多种食物。

就餐地点多数首选家庭

调查结果:83%的人首选在家就餐。专家点评:在家里吃饭比较好,一来卫生,二来可以吃得健康。

因为家里的饭菜会清淡一些,而饭店的饭菜盐重、油多,对身体不利。如果不得不在外就餐,建议人们慎

重选餐厅,并注意菜肴搭配。选择菜肴时,要尽量点含高膳食纤维的蔬菜、水果,肉类要适量。

不吃早餐的人仍存在

调查结果:有10%的人因各种各样的理由而忽视了早餐,往往是简简单单地一吃了事,甚至有时不吃早餐。

专家点评:从调查问卷中可以看出,一般来说,老人起得早,多数人都吃早餐。选择不吃早餐的大部

分是年轻人,这是不好的习惯,应该改正。早餐应包含较全面的食物种类,可包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果以及油脂坚果类;早餐不要只吃牛奶、鸡蛋等高蛋白食物,如果没有同时摄入碳水化合物、脂肪等热源质,你所吃的蛋白质将会用

于分解供能,不但不能起到提高机体抵抗力、修复组织的作用,而且还会产生肌酐、尿素氮等代谢废物,增加肝肾负担;在供能方面,碳水化合物最是无害,是人体能量的主要来源,所以早餐一定要吃米面类的食物。

豆制品摄入量普遍不足

调查结果:每天都食用豆制品的人不到23%,还有人几乎不吃。

专家点评:豆制品所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞不被氧化,减少血管系统的破坏。同

时,这些雌激素还能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生,是更年期的保护神。丰富的大豆卵磷脂有益神经、血管、大脑的发育生长,多吃有益。每天进食

含25克大豆蛋白(相当于625克大豆)的低脂食品能大大降低引起心脏病的胆固醇。(下转D03版)



本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助