

健康知识讲座

健康生活 从饭桌开始

□ 记者 崔宏远 通讯员 路书斋 文 / 图

“你吃了吗?”这是老百姓见面时最常用的开场白。吃饭虽是件寻常事,如何吃对吃好却大有学问。5月26日下午,本刊与市营养师协会、市中心医院在涧西区电力社区联合举办“全面、均衡、适量——培养健康的饮食习惯”专家免费讲座,为我市市民奉上了一道营养大餐。

洛阳市营养师协会会长、高级营养师卫景厚,洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、副主任医师王朝霞以及高级营养师赵彦军均表示,如今吃不饱的人很少,但吃不好的人有人在。关注健康,应首先从饭桌上的“那些事儿”开始,食物是健康的物质基础,只有优化食物组成、平衡营养结构、合理膳食搭配,才能保持身体健康。



1 饮食“红绿灯” 健康的保证

“真没想到包子竟是最具营养价值、搭配全面、膳食平衡的食物。”

“自从患了糖尿病,我好几年没尝过西瓜的味道了,这下终于知道该咋吃了!”

5月26日下午,在涧西区丽新路电力社区老年活动中心,讲座吸引了100多名市民前来参加,很多市民未等坐下,就迫不及待地向往景厚、王朝霞咨询求助。

卫景厚介绍,随着国民经济的发展,目前人们吃饱已经没有问题,而如何吃好则是个大问题。“早餐没时间,中午凑合点,晚餐鱼肉满,应酬宴会连声‘干!干!干!’。”面对营养专家,涧西区39岁的马先生大倒苦水。实际上,像马先生这种典型的都市工作一族非常多,其结果是体形肥胖了,血压升高了,血脂异常了,肝脏变油了,尿糖阳性了……

在城市交通中,遵守红绿灯能够保证人们的生命安全;在饮食习惯中,同样存在“红绿灯”,它告诉我们什么不该吃,什么该吃,该怎么吃。王朝霞认为,遵守饮食“红绿灯”是健康的保证,市民只有养成良好的饮食习惯,制定科学的营养食谱,才能预防和减少因营养失调引发的慢性疾病。平时人们还可以通过营养检测,及早发现问题,预防健康亮红灯。

2 绿灯行:学会怎么吃

都说饮食要多样化,营养要均衡,具体该怎么吃呢?

“动植物、海陆空,四类五五(5×5=25)种,吃五色、尝五味,食物选择看实情,食不过饱适可停。”王朝霞说,她自编了一个科学膳食的顺口溜,好记易懂。

“除4月龄之前的婴儿只吃母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。”王朝霞说,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。

第一,市民每天每餐的饮食要包括四大类:谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油

脂干果类。日常生活中,包子的价值不可小觑。包子皮,代表了谷薯类,素包子中的豆腐和鸡蛋,肉包子中的瘦肉代表着肉蛋奶豆类,是优质蛋白的主要来源,包子馅儿中的菜,可以代表蔬菜水果类,拌馅儿的油脂能代表油脂坚果类。

第二,每天吃25种~30种食品。可以在熬粥时多加几样谷物,多选几种豆类,在炒菜时,主辅料丰富多样,搭配合理。

第三,吃各种颜色、各种口味的食品。食物的颜色、味道往往与其中所含的营养素密切相关,如黑色食物往往富含铁,深绿色、红黄色的食物是胡萝卜素的良好来源等。

第四,多吃菌藻类。

第五,不要吃得过饱,保持健康、稳定的体重。

第六,每天至少喝半斤奶。奶类不但富含优质蛋白,含钙量较高,且容易被人体吸收利用。对成人而言,钙的推荐摄入量应为每天800mg。半斤奶可提供300mg的钙,使用自来水也可得到约200mg的钙,加上从其他食物中摄取的300mg,基本可以满足人体每天对钙的需要。因此,每天一杯奶非常重要,有利于促进儿童和青少年的生长发育,增加骨密度,推迟成年后骨质疏松的发生,还可以减少中老年人的骨质丢失,促进骨骼健康。

3 红灯停:避免饮食误区

避免不健康饮食,该如何选择?

王朝霞表示,第一,要少吃高能量高脂肪的食物,减少烹调用油。肥肉、甜点、汉堡、薯条、炸鸡等都是高热能饮食的代表,要尽量少吃。减少油脂食用量,可多用蒸、煮、烩、炖、焗、拌的烹调方法,少用油炸煎炒,并且选择植物油,我国的膳食指南建议每人每天烹调用油量不超过30g。

第二,口味要变淡。建议每人每天食盐摄入量不超过6g,相当于家里常用的小调

料勺3平勺,酱油、酱菜及各种酱中的食盐量也算在其中,一般来说每5毫升酱油含盐量相当于1克盐。

第三,要注意饮食安全。做到正确采购,合理存放,科学加工,避免有毒有害物质对健康的影响。

王朝霞特别提醒,很多爱美的女性为了保持身材,只吃蔬果,不吃主食,这样做对身体的损害很大。人体每天需要的能量由营养素、碳水化合物、脂肪、蛋白质等提供。其中,碳水化合物提供的能量占大部

分,而主食中富含碳水化合物,是每天不可或缺的食品之一。对成年人而言,应保证每天摄入4两~8两米、面等主食。

另外,只吃蔬果还会造成身体某些维生素和微量元素缺乏,如铁、锌和维生素B₁₂等。如果缺乏铁和维生素B₁₂,人体造血功能便会发生异常,身体变得衰弱。不吃主食还容易导致血糖偏低,脑能量供应不足,人会感到头晕疲倦。与男性相比,女性由于生理原因,其对铁等微量元素的需求量更大。

4 精挑细选 吃得更健康

赵彦军为读者精选了各类必吃食物中的前三名,让大家吃得更健康。

谷物类:首选玉米,其可利用能量是谷物类中最高的,其次是荞麦和燕麦。

薯类:红薯,是当仁不让的冠军。它是世界卫生组织评选出来的“十大最佳蔬菜”的冠军,是营养最均衡的保健食品。山药和土豆名列第二名、第三名。

蔬菜类:各自所含的维生素和微量元素不同,市民可根据其功效选择。大蒜可舒张血管,阻止胆固醇的生物合成,还有杀菌解毒的作用;洋葱可降低血脂、降血压、抗动脉硬化;黑木耳能够降低

血脂、阻止胆固醇沉积;香菇可以促进新陈代谢、降血压、降血脂、防止便秘;番茄可以预防血管老化;芹菜可以预防便秘,降低血脂、血压等。

水果类:每一种水果的营养价值各不相同,市民只需选择应季水果并清洗干净即可食用。西瓜,富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、葡萄糖、谷氨酸等,有清热解暑、利便、降血压的功效。

油脂类:油脂的营养特性主要与其脂肪酸的组成有关。一般认为,玉米油、葵花子油、橄榄油等食用油可以降低血清胆固醇和甘油三酯,能起到降低血脂、预防心脑血管疾病的作用,食用价值更高。

另外,据中国营养学会调查显示,我

国国民具备慢性病预防素养的只占4.66%,营养健康教育工作亟待加强。卫景厚表示,市营养师协会近期将举办多场营养健康教育讲座,面对大学生和干部职工进行重点培训,下半年要使全市受教育人数达到30万人,同时针对特殊人群如孕妇、母婴、学龄前儿童、老年人等,开展宣传推广《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》、《中国老年人膳食指南》(2010)的活动。为了完成以上任务,市营养师协会会同市有关单位在全市各系统选拔有营养专业知识讲课技能且有爱心的专业人士进行系统培训,学习合格后,核发资格证书,深入各个系统和社区开展全民教育活动。

