

让居民膳食指南“落地”，才能吃得既美味又营养

李先生, 年仅28岁, 在体检中发现“三高”。对于这个结果, 他虽然难以接受, 却也觉得是意料之中。身高175厘米, 体重已有80公斤, 无肉不欢, 对蔬菜、水果“不感冒”, 长期久坐不动是他的生活常态。李先生在医院营养科了解到, 自己在胖的同时, 还存在营养不良的情况。“希望在新的一年里, 通过改变自己的饮食习惯改善自己的健康状况。”李先生许下龙年愿望。

其实, 像李先生这样“营养不良的胖子”并不少见。胖不等于营养过剩, 很多时候胖更容易缺乏营养, 因为他们往往存在饮食搭配不均衡, 主食、高油食物摄入过多, 优质蛋白、蔬菜等摄入不足问题。多位专家建议, 遵循新版《中国居民膳食指南》提出的八条平衡膳食准则, 就能吃得既美味又健康。

新的饮食习惯催生新的“饮食病”

随着生活水平提高、生活方式及饮食结构改变, 食管疾病尤其是胃食管反流病的发病率也随之增加。我国胃食管反流病患者已高达1.65亿, 1600多万名患者会发展成为更加严重的反流性食管炎。北京世纪坛医院、火箭军特色医学中心、北京同仁医院、宣武医院等多家医院都已开设胃食管反流病的专门诊。

北京世纪坛医院消化内科主任刘红介绍, 就诊患者主要分为两类人群, 一类是老年人, 他们随着年龄增长, 食管下括约肌逐渐松弛, 容易发生胃食管反流; 另一部分为年轻人, 主要特征是喜欢喝咖啡, 锻炼少, 经常处于久坐状态, 工作忙压力大, 胃动力较差。

正常情况下, 吃进去的食物经食管进入胃, 在胃里消化研磨后, 进到十二指肠。发生胃食管反流后, 会出现逆蠕动状态, 胃里的食物反流到食管。该病与生活习惯、饮食方式密切相关, 如喜食浓茶、咖啡、甜食、高油脂的食物; 一顿饭吃得过饱过多; 吸烟、饮酒; 久坐不动等。刘红具体解释, 像蛋糕、点心这类甜食、高油脂、高碳水食物, 它们进到体内以后会刺激胃酸分泌, 胃酸分泌过多, 如果不能及时进入十二指肠,

就会反流到食管; 难消化的食物又会使胃排空时间延长, 吃多了也容易引起反流。另外, 长期饮用浓茶、咖啡等刺激性食物会影响食管下括约肌功能。

胃食管反流病最典型的症状是反酸、烧心, 胃酸反流到食管的上端或咽喉, 口腔, 还可能引起咽喉部和口腔部的症状。

在刘红看来, 调整饮食和起居习惯是治疗胃食管反流病的基础, “如果患者仅靠药物治疗, 而不改善生活方式, 有可能用药三天症状立即消失, 一旦停药反流又会出现。”

具体如何调整生活方式? 多位消化科专家在公开场合强调, 改善和预防胃食管反流病, 少食或不食高脂、高盐、浓茶、咖啡、辛辣等刺激性食物。根据自身情况调整饮食结构, 吃什么食物容易发生反酸, 尽量避免这类食物; 某一段时间食用某些食物容易反酸、烧心, 尽量避免这一时段吃这种食物。三餐七分饱, 也可以减少反流症状。

高尿酸已经成为继“高血压、高血糖、高血脂”之后的“第四高”。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》中指出, 我国高尿酸血症的

患病率逐年增高, 已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。北京市隆福医院心内科副主任医师易旭介绍, 影响尿酸水平的不仅是高嘌呤的食物, 高糖食物也是重要影响因素之一。“高糖食物的热量通常不低, 长期摄入, 易致体重超标, 不利于尿酸的排出, 进而可导致血尿酸水平升高。另外, 果糖摄入过多, 也会导致人体内源性尿酸升高。”易旭进一步解释。

除大家熟知的高血压、糖尿病、高血脂外, 痛风、超重肥胖、骨质疏松、心脏病、肿瘤等疾病的高发都和膳食结构、饮食习惯有关。航天中心医院营养科主任许美艳具体介绍, 像霉变的食物和肝癌的发生密切相关; 乳腺癌和高脂饮食关系密切; 老年人中常见的肌少症和高蛋白类食物摄入量不足有很大关系; 骨质疏松的高发和我们的奶制品、豆类等高钙食物摄入不足有一定关系; 心脏病的发生和血管病变有关, 而血管病变和高脂、高糖、高盐的饮食习惯相关; 高脂、高糖、高能量、精制碳水化合物等摄入量增加、运动量减少会导致代谢出现问题, 进而导致超重肥胖的发生。

遵循平衡膳食准则, 吃得更健康

科学合理的饮食结构, 有利于保持身体健康状态、预防疾病的发生。2022年4月26日, 中国营养学会发布新版《中国居民膳食指南》, 根据居民营养状况的调查, 提出8条平衡膳食准则。在告诉大家吃什么的基础上, 教大家如何吃得更健康。

其中, 新版膳食指南中成年人每天摄入食盐由此前的不超过6克, 降低为不超过5克。对此, 许美艳表示, 高盐饮食不仅影响血压, 和骨质疏松也有关系。矿物质和钠在身体中属于竞争关系, 对于骨质疏松人群, 如果饮食上口味较重, 会发现补钙的效果很差, 这是因为钠摄入过多, 会加速钙的排出。“减油减盐方案有效的关键在于可落地执行。这里想跟大家强调的是, 口味的改变应循序渐进, 比如重口味的人快速减少盐的摄入量, 味蕾没有适应咸度的变化, 就会觉得饭不好吃, 可能心理上会产生抗拒感, 就难以坚持减油减盐计划。所以, 建议需要进行口味调整的人群, 可以每两三个星期下调一次油盐摄入量, 让味蕾慢慢适应这种变化, 口味也会慢慢变得清淡。”许美艳建议。

新版膳食指南中提到“蔬菜

水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分”, 将全谷物列入平衡膳食的重要组成部分。许美艳介绍, 全谷物是指完整、碾碎、破碎或压片的谷物, 含有丰富的B族维生素、镁、铁和膳食纤维、抗氧化成分等, 如糙米、杂粮、荞麦等。随着生活水平的提高, 精致碳水在加工的过程中会把膳食纤维、维生素、矿物质等有益物质去除, 导致营养价值降低, 常见的精米、白面, 使用精米白面制作的蛋糕、点心、饼干等都属于精致碳水化合物。

膳食纤维等营养素对于预防慢性疾病、避免超重肥胖、调节肠道菌群等都有好处。不过, 粗杂粮也并非人人都适合吃, 健康人群粗杂粮占主食的四分之一到三分之一即可, 对于胃肠功能不好、营养不良等人群建议还是以精制粮为主。需要说明的是, 膳食指南提供一般人群总的饮食指导, 可能心理上会产生抗拒感, 就难以坚持减油减盐计划。所以, 建议需要进行口味调整的人群, 可以每两三个星期下调一次油盐摄入量, 让味蕾慢慢适应这种变化, 口味也会慢慢变得清淡。”许美艳建议。

另外, 对于膳食指南中推荐的“平均每天摄入12种以上食物, 每周25种以上”, 很多人会感觉执行起来有些困难。对此, 许美艳表示, 可能很多人存在误区,

12种食物并不是指12道菜, 比如一碗八宝粥, 里面有大米, 再搭配赤豆、扁豆、红枣、花生、莲子、桂圆、枸杞等材料, 其食材就可以达到十多种。因为, 临床工作中发现很多人的饮食比较单一化, 这一条建议的初衷是建议大家食物多样化, 比如在烹调主食时, 大米与杂粮、杂豆搭配食用, 一盘菜中放入多种蔬菜, 或蔬菜肉类一起烹饪, 可能营养价值就可以实现1+1>2的效果, 也可以减少营养缺乏情况的发生。

烹调方式也会影响食物的营养成分, 影响身体健康。新版的《中国居民膳食指南》中新增一条准则为“会烹会选, 会看标签”。国家卫健委指出, 蔬菜类食物减少营养素损失, 除了直接生吃外, 可采用蒸或急火快炒, 或采用“水油焖”的方式, 即用加少量油的半碗水来替代大量炒菜油, 菜下锅翻炒后再焖一两分钟。谷物在烹饪时最容易损失维生素B₁, 在米饭中加入糙米、小米、杂豆等全谷杂粮食材, 并经常吃些蒸煮的山药、红薯等薯类替代部分白米饭, 是增加多种B族维生素的好办法。鱼肉类采用清蒸、炖煮是好的烹调方式, 油炸和炭火烧烤则是最不健康的。



准则一 食物多样, 合理搭配

核心推荐:

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入12种以上食物, 每周25种以上, 合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200~300g, 其中包含全谷物和杂豆类50~150g; 薯类50~100g。

准则二 吃动平衡, 健康体重

核心推荐:

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动, 保持健康体重。
- 食不过量, 保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动, 每周至少进行5天中等强度身体活动, 累计150分钟以上; 主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动, 加强抗阻运动, 每周2~3天。
- 减少久坐时间, 每小时起来动一动。

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐:

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜, 保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜, 深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果, 保证每天摄入200~350g的新鲜水果, 果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品, 摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品, 适量吃坚果。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐:

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量, 平均每天120~200g。
- 每周最好吃鱼2次或300~500g, 蛋类300~350g, 畜禽肉300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富, 吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼, 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五 少盐少油, 控糖限酒

核心推荐:

- 培养清淡饮食习惯, 少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g, 烹调油25~30g。
- 控制添加糖的摄入量, 每天不超过50g, 最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒, 一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六 规律进餐, 足量饮水

核心推荐:

- 合理安排一日三餐, 定时定量, 不漏餐, 每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度, 不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水, 少量多次。在温和气候条件下, 低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml, 成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白水或茶水, 少喝或不喝含糖饮料, 不用饮料代替白水。

准则七 会烹会选, 会看标签

核心推荐:

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物, 选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签, 合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食, 享受食物天然美味。
- 在外就餐, 不忘适量与平衡。

准则八 公筷分餐, 杜绝浪费

核心推荐:

- 选择新鲜卫生的食物, 不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开, 熟食二次加热要彻底。
- 讲究卫生, 从分餐公筷做起。
- 珍惜食物, 按需备餐, 提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

新京报制图 俞丰俊

“问诊”热门外卖食谱

生活节奏加快, 工作繁忙, 很多年轻人会通过方便快捷的外卖来解决一日三餐。此前某外卖平台发布的10大城市日间畅销外卖品类指数排行榜中, 麻辣烫独占七座城市的头把交椅, 烧烤、黄焖鸡米饭、皮蛋瘦肉粥、冒菜等也都多次出现在各个城市的榜单前十中。在营养师的眼中, 你爱吃的外卖怎么样?



麻辣烫/冒菜

许美艳: 麻辣烫、冒菜这类食物能够满足食物多样化的需求, 大家可以多选蔬菜少选主食, 控制总体能量的摄入。另外, 麻辣烫的蘸料尽量少选麻酱, 一勺芝麻酱的能量相当于一勺油或半个拳头大小的馒头, 海鲜汁的能量相对较低。



黄焖鸡米饭

许美艳: 黄焖鸡米饭配菜相对丰富, 包括鸡肉、香菇、青椒、金针菇、土豆、洋葱等, 在食物种类上一定程度满足人们的需求。不过, 盖饭、焖饭类的米饭量比较大, 食用时控制主食的摄入量, 避免使用菜汤泡饭, 减少高盐高油的问题。



烧烤

许美艳: 烧烤以肉为主, 而且一般都是肥瘦相间的肉, 同时, 在烧烤时, 通常会在烤串表面刷一层油或蜂蜜以及一些酱料, 烧烤属于高脂肪高能量的食物, 在食用时一定要控制食用量和食用频率, 并搭配一些新鲜的蔬菜水果。



皮蛋瘦肉粥

许美艳: 皮蛋瘦肉粥中有主食、有蛋白质, 缺点就是缺少蔬菜, 这类含有膳食纤维和维生素较高的食物, 在食用时如果能够搭配一些蔬菜, 这一顿饭的营养结构总体来说是不错的。粥喝起来更容易饱, 也不容易出现能量超标的现象。



炸鸡

许美艳: 炸鸡属于高脂肪高能量的食物, 炸鸡外面如果再裹上一层面, 它的吸油量会更高, 炸鸡可以偶尔吃解馋, 食用的时候建议将外皮去掉, 吃肉的时候可以用餐巾纸挤压一下吸走部分油脂, 这样吃起来, 能量摄入会相对少一些。

本组图片/IC photo

中医推荐 四季养生茶

中医药文化越来越受到认可, 中医药元素也逐渐融入饮食生活, 中医养生代茶饮更是受到年轻人的追捧。2023年夏天, “中医版”酸梅汤从一众奶茶、汽水等饮料中突围, 成为年轻人心中的顶流饮品。

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋表示, 中医强调顺应四季气候变化规律养生, 春暖、夏热、秋凉、冬寒, 四季特点各不相同, 喝茶也应顺应季节变化, 达到保养精神和元气、避免邪气侵害、延年益寿的目的。在此, 刘洋为大家推荐几款中医养生代茶饮。

春季

灵芝养肝茶养肝护肝

材料、做法: 灵芝10克, 枸杞子10克, 水煎代茶饮。

春天是养肝、护肝的最佳时节。经常熬夜、过度劳累及缺乏运动者, 会过度消耗肝血, 影响肝脏的健康。灵芝养肝茶有保肝养肝, 滋补强身, 养血明目的功效, 可改善倦怠懒动, 体力不够, 精力不足, 头晕嗜睡, 腰膝酸软, 视物模糊, 眼睛干涩, 适合体弱人群及经常使用电脑等电子产品的人群。

夏季

健脾祛湿茶祛湿解疲劳

材料、做法: 茯苓10克, 白术10克, 薏苡仁10克, 冬瓜皮10克, 水煎代茶饮。

夏季气候的重要特点是湿。在中医理论中, 湿为长夏之主气。湿气过盛, 最容易损伤脾脏。健脾祛湿茶能够健脾祛湿, 补养脾胃。适应于脾虚湿盛所致的疲劳困倦, 体倦乏力, 食少腹胀, 腹部饱满松软, 肢体沉重, 口黏, 大便黏腻, 或大便不成形, 手足发胀, 水肿胀满。

秋季

百合润肺茶润肺化痰

材料、做法: 百合10克, 川贝母6克, 杏仁6克, 水煎代茶饮。

燥为秋季的主气, 当燥邪侵犯人体, 最易损伤津液。秋季在五脏关系中属肺, 中医称肺为娇脏, 燥邪也会影响肺气的宣降, 出现干咳少痰, 或痰黏难咳, 或痰中带血等。百合润肺茶有润肺利咽, 化痰止咳之功效, 适用于肺虚所致的新久咳嗽, 咳喘痰多, 胸闷不畅, 咽喉干燥疼痛等症状。

冬季

桂花温胃茶暖胃养胃

材料、做法: 桂花6克, 山楂6克, 党参6克, 大枣6克, 陈皮3克, 沸水冲泡, 代茶饮。

冬季天气寒冷时, 很多人会感到胃部不适, 特别是脾胃虚寒的人, 很可能反复出现胃胀、胃痛等毛病。胃痛在中医上又叫做中寒、内寒、里寒, 桂花温胃茶有暖胃养胃, 增进食欲的功效, 可缓解冬季胃部不适, 如脾胃虚寒、胃寒胃凉, 食欲不振, 不思饮食、消化不良, 脘腹胀痛。