

膳食平衡 吃出健康人生

付东红 于洁

吃,不是人生目的,却是人生必须。吃什么,怎么吃,如何吃得健康是人们所关心的。对此,专家有话说。

“减少或者杜绝不健康的饮食习惯,需要我们尽量做到平衡膳食。”专家说,“平衡膳食”是按照不同年龄、身体活动和能量需求设置的膳食模式。

《中国居民膳食指南(2016版)》提出了改善营养状况的平衡膳食和适量运动的建议,具体有6条:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐、少油、控糖、限酒。

食物多样,谷类为主

食物分为五大类:谷薯类、蔬菜和水果类、动物性食物、大豆类和坚果类、油脂类。“食物多样是平衡膳食的基本原则。”专家说,不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量不同,只有多种食物组成的膳食才能满足人体需要。

在专家看来,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样应做到每日12种以上。

吃动平衡,健康体重

在吃动关系上,专家建议,首先,定时定量进餐,以避免过度饥饿而引起的饱食中枢反应迟钝,进食过量。

其次,提倡分餐制,根据个人的生理条件和身体活动量,进行标准化配餐,记录自己的食物份和量。

第三,每顿少吃一两口。对于容易发胖的人,适当限制进食量,最好在感觉还欠几口的时候放下筷子。

第四,减少高能量食品的摄入。学会看食品标签上的“营养成分表”,了解食品的能量值,少选择高脂肪、高糖含量的高能量食品。

“各年龄段人群都应天天运动,保持健



康体重。”专家说,“我们应该让身体活动成为一种习惯。而任何使身体动起来,令呼吸变快、心跳加速的活动都属于身体活动。”

比如,利用上下班时间,增加走路、骑自行车、爬楼梯的机会;增加户外活动;多进行散步、遛狗、逛街、打球、踢毽等活动。

多吃蔬菜、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。“膳食中我们应尽量做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入300—500克蔬菜。”专家说,“天天吃水果,保证每天摄入200—350克新鲜水果,果汁不能代替鲜果。”

专家提示,吃水果最好是在运动后,两餐之间或睡前2小时。糖尿病患者若血糖稳定,可在两餐之间摄入200克以下的低糖水果。

牛奶是膳食中钙的最佳食物来源。乳糖不耐受者可以选择酸奶。乳饮料不是奶。

适量吃鱼禽蛋瘦肉

专家建议,每周吃鱼280—525克,畜禽肉280—525克,蛋类280—350克,平均每天

摄入总量120—200克。“优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。”专家说,外出就餐尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

另外,《中国居民膳食指南(2016版)》对胆固醇提出摄入量限制——300毫克,特别强调了对膳食里饱和脂肪酸的控制,不超过总能量的10%,意味着不能大量吃肉、蛋、内脏。

对于高血脂患者,由于体内脂肪代谢能量受到影响,还是需要注意控制膳食中胆固醇的摄入,也提倡吃鸡蛋不弃蛋黄。

少盐少油,控糖限酒

专家表示,应培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6克,每天烹调油25—30克。糖每天摄入不超过50克,最好控制在25克以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。足量饮水,成年人每天7—8杯(1500—1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;不喝或少喝含糖饮料。

此外,专家还建议,改变口味过咸的习惯,可在烹调时加醋提高鲜香味。少食用酱菜、腌制食品和其他过咸的食品。

杜绝浪费,兴新食尚

“珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。”专家说,要想做到“兴新食尚”,应该选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透;学会阅读食品标签,合理选择食品;多回家吃饭,享受食物和亲情。

专家强调,生活方式的形成不是一朝一夕的事情,不良生活方式改变也需要决心与恒心。首先要有健康意识,进而积极寻求正确的营养知识,并努力践行,从点滴做起,平衡膳食,才能吃

健康话题



护腿注意6个细节

翟子健

很多中老年朋友常会出现膝关节疼痛、肿胀、僵硬情况,上下楼梯甚至平地走路都困难。导致上述症状的原因很多,如骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、关节滑膜炎等,其中以膝骨关节炎最常见。

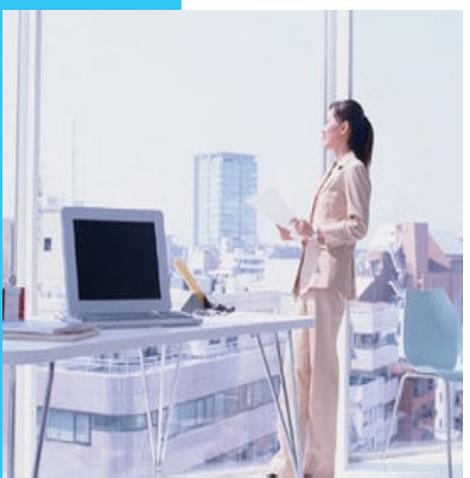
年龄较轻、关节疼痛不明显、关节软骨退变轻以及对生活质量要求不高的病友,常常希望通过保守措施改善症状,维持或延缓关节退变。相关手段包括:

1. 改变生活、运动方式。
2. 关节退变轻者,可选择性尝试口服氨基葡萄糖类、骨胶原类营养品,尝试关节腔注射玻璃酸钠。
3. 在症状急性期,减少活动量,口服或外用对乙酰氨基酚或非甾体类消炎镇痛药物,也可尝试关节腔“封闭”(注射糖皮质激素)来缓解症状。如果膝骨关节炎逐步发展,通过保守措施不能有效缓解的,就要考虑手术。

俗话说,人老先老腿。与其到了不可挽回时才去护腿,不如从现在开始保护好膝关节:

1. 适当用手杖; 2. 注意保暖; 3. 选择合适的鞋子; 4. 控制体重; 5. 运动时做好防护; 6. 久坐后适当活动。

专家建议



减少久坐 工作效率高

宁蔚夏

近期,日本明治安田厚生事业团体体力医学研究所研究小组,发表在《预防医学报告》的一项研究表明,如果每天减少坐1小时,将其用于睡眠,可降低心理不适和工作热情下降的概率。

研究小组以在明治安田新宿体检中心接受过体检的1095名平均年龄50.2岁的从业人员为对象(精神疾病患者和安眠药服用者除外),每人安装加速度传感器,记录10天的生活。根据记录结果,进行与睡眠时间有关的调查,采用两种常用心理健康和工作投入(工作活力)评价标准,分析24小时不同的生活过程。

结果发现,工作日的时间分配和心理健康有非常显著的关系。具体而言,睡眠时间越长,心理压力越低(风险降低80%),工作投入的维持度也越高(工作倦怠风险降低59%),而在双休日的睡眠中则未见这一关系。并且,减少坐的时间,将其用于睡眠,不易发生心理问题。例如,若将一天60分钟的坐位行为用于睡眠,出现心理压力的概率将减少20.2%,工作投入下降概率将减少11.4%。

研究人员认为,将久坐时间分配给睡眠,使压力减少,效率提高,可作为员工心理健康管理的有效对策。为此,企业经营者应对从业人员长时间工作(加班)以及坐位行为(职场坐位工作、闲暇时电视的收看和电脑的使用等)分别进行调整,以确保充足睡眠时间。

医学发现

我成了患者家属

江修艳

前段时间,我家孩子因鞘膜积液住院进行手术治疗,我也当了一回患者家属。

那天早上我下了夜班,带孩子办理了住院手续。之后抽血、做检查,结束时已接近中午了。虽然对于孩子的这种手术我已了解得很清楚了,但看着孩子,心中仍涌出一种很复杂的情绪——这也就是外科常说的术前焦虑。现在想想,我的那些病人们术前一晚上一晚上睡眠不好,就很能理解了。

次日一早,我下大夜班,此刻孩子已被全麻后推进手术室。大约20分钟后,主刀医生走出手术室,告诉我手术做完了,我终于如释重负——也体验到了家属的类似心情!

接下来孩子住院期间,吸氧、输液、责任护士宣教、定时巡视病房、观察病情,这些都是我平时上班一直在做的,现在换位到了我当患者家属,感觉就不太一样。因为站的立场不一样,我现在更能理解患者家属们的心情。

接下来的两天,我一直陪护着我的孩子,就有了更多的时间感受优质护理服务,体会那些细质的服务、暖心的话语、熟练的技术……细细观察这些可爱的姐妹们在病房里忙来忙去,心里也生出一丝丝的心疼——正是因为有她们,护理安全才得到保障,她们是一群最可爱的人。

医患之间



年轻男子颈椎按摩后竟然中风

紫牛 杨彦

32岁的李先生,因肩颈疼痛不适,想通过按摩来缓解,可没想到按摩后没两天,就出现眩晕伴恶心呕吐、视物模糊,继而出现一侧肢体偏瘫,走路不稳,连话也说不清楚了,到医院一检查发现竟然是中风。专家分析,颈部按摩不当导致双侧椎动脉夹层,诱发小脑急性脑梗死,险些丧命。

竟然按出了中风

李先生是一名程序员。由于工作关系,需长期对着电脑办公,总感觉颈部酸痛不适。数日前,他加班后感觉肩颈特别疼,想去按摩缓解一下。于是,他来到单位附近的一家推拿店。

按摩师傅是个中年男性,按到脖子时还扭动了一下李先生的脖子。当时李先生并无不适,到家后突发恶心呕吐,并伴有全身大汗,休息片刻症状有所缓解。以为是颈椎病犯了,李先生并未在意,当天下午再次出现全身大汗淋漓,伴有恶心,于是立即到当地医院急诊科就诊。经过磁共振检查,医生发现患者双侧小脑及枕叶存在多发散在梗灶,联合脑血管造影检查,最终确诊为急性小脑梗死,俗称脑梗死。

取栓、放支架,迅速开通

健康常识

血管

时间就是生命,专家当即决定:先取栓,然后通过介入植入支架,重新开通患者的血管。术中发现患者双侧椎动脉末端及基底动脉闭塞、双侧椎动脉V3段、V4段夹层,专家先为其进行了椎基底动脉支架取栓术,然后在椎基底动脉夹层段放置支架,一个小时后手术顺利完成。李先生椎动脉终于恢复了充足的血供,岌岌可危的大脑缺血得到了及时的挽救。术后,患者李某左侧肢体功能逐渐好转。

为什么会突然中风

专家说,颈动脉夹层主要有椎管内动脉夹层和椎动脉夹层,患者发病前做过颈部按摩,考虑这次发病与按摩不当有关。不专业的按摩反而会损伤颈动脉,造成动脉管壁中的滋养血管破裂,形成壁间血肿,压迫血管腔,造成严重的管腔狭窄,导致脑血流供应严重不足,引起缺血性脑梗死,严重者可导致言语不清、肢体活动障碍、偏瘫等症状。此外,除了暴力的颈部推拿按摩外,脖子的剧烈牵拉、扭转或者受到过度挤压、外伤等,都有可能引起颈动脉夹层。

颈部按摩需谨慎

“前阵子还收治了一例28岁的脑梗患者,诱因也是和按摩不当有关。”专家说,近年来脑梗正呈现年轻化趋势,从日常生活入手,预防脑梗的发生。改掉抽烟、酗酒、熬夜等不良习惯;生活起居要有规律,不可过度劳累;多食蔬菜、水果、豆制品,控制好血糖;保持情绪稳定,心情舒畅,不要长期压力过大。

专家呼吁,30岁以后,应当去医院通过超声、磁共振、CT造影等方式,筛查自己的头颈部血管是否健康。此外,对于患有脑梗的患者,最好是每半年去复查一次,需要注意复查血压、血脂、血液流变学等指标,及早发现问题并干预。专家提醒,如有颈部不适、头痛、头晕等症状,一定不能忽视,更不要盲目用药甚至按摩以求缓解,要及时到医院进行血管超声检查,排除血管病变。