



制图：徐月福(即梦A)

近日,国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食、合理膳食”核心信息,倡导公众增加三类食品摄入。如何摄入营养吃出健康?减肥的关键是什么?

以为会变胖,实际很减肥! 国家版饮食攻略来了 照着吃就对了

蔬菜水果 + 全谷物 + 水产品 这三类食品你吃了吗?

蔬菜水果:餐餐有蔬菜,天天吃水果
每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上;每天摄入新鲜水果200~350克。推荐每天摄入蔬菜至少3~5种、水果1~2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。需要注意的是,蔬菜和水果不建议相互替代。

全谷物:一日至少一餐有全谷物
全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物,如糙米、燕麦、藜麦、全麦等。需要注意的是,没有保留完整结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。
建议:成年人每天摄入全谷物50~100克,建议一日三餐中至少一餐有全谷物。

水产品:每周摄入水产品一两次
脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。
建议:每周摄入水产品1~2次,成年人约300~500克。鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。

减肥的关键是什么? 听专家支招!

国家卫生健康委发布的数据显示,我国成人超重肥胖率已达到51.2%,如果不加以遏制,2030年将突破70%。今年全民营养周的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。如何正确减肥?以下请听专家聊一聊。

中国营养学会副理事长于康介绍,一定要保持能量的负平衡,也就是说吃进去的能量要少于消耗的能量,造成能量的人不敷出。但是,追求能量的人不敷出,不代表什么都不吃不喝。合理膳食,甚至美味追求和体重管理并不矛盾,希望大家不要走极端,不是说管理体重就不能吃喝了。

专家强调,在管理体重的过程中,追求能量负平衡的同时,要保持食物的多样化。

一天吃进去的所有食物要达到12种以上,每周要达到25种以上,这是中国居民膳食指南特别的要求。此外,在保证种类的同时,比例也要适量调节。首先,在合理计算能量的基础上,适当调节碳水化合物的种类和数量,特别强调增加全谷类食品,增加粗粮,减少精制米面、纯糖类或甜食的摄入。

营养补充剂能替代吃饭吗? 这些要点需牢记!

维生素、膳食纤维、钙等各种微量元素,作为营养补充剂现在非常流行。有的减肥人士甚至用营养补充剂,代替了正餐,这些人群被称为“胶囊一族”“维生素战士”。营养补充剂真的能替代膳食吗?

专家介绍,食物中的微量营养物质通常能更好地被身体吸收,而且潜在的副作用也较少。健康膳食能提供一系列最佳比例的营养物质,这与高度浓缩形式分离出来的化合物的补充剂是不一样的。

需要注意的是,长期大剂量补充少数几种营养素,可能存在未知的风险。健康状态下的普通成年人,不建议补充多种维生素和矿物质,但确实有一些特殊人群是需要日常补充的。

中国营养学会副理事长于康:在无法达到合理膳食的基本需要量时,应该在医生或临床营养师的指导下,选择营养补充剂。对于一些特殊生理时期,比如孕妇在合理饮食的基础上,应该进行复合性的补充。同时,补充的比例和量符合人体的需要,而且要有连贯性,达到足够的量和持续时间,补的效果才能体现出来。

(央视一套微信公众号综合《晚间新闻》)

预防中风 尽早识别是关键

据新华社沈阳5月24日电(记者高爽)5月25日是世界预防中风日。医生表示,尽管中风发病急、病情进展迅速,但也可防可治。

中风,学名叫脑卒中,是一种突发性脑血管疾病,具有高发病率、高致残率和高死亡率等特点。“脑血管如同城市水管,一旦堵塞,下游脑组织会在4.5小时内发生不可逆坏死。”辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科主治医师李婷说。

中风有哪些症状?李婷介绍,如患者出现面部不对称、肢体无力、言语不清、突发严重头痛、单眼视物模糊等症状,应立即就医。

目前针对中风最有效的急救手段是到医院进行静脉溶栓治疗。因其病程极快,需要医患共同构建识别、转运、决策、治疗的黄金救治链。李婷介绍,针对发病4.5小时及以内的非出血性脑卒中人群,一般采取静脉溶栓;而错过4.5小时黄金救助时间窗、大血管闭塞或静脉溶栓无效的患者,则要采取动脉取栓等治疗方案。

这样吃水果 一口就可能拉肚子 街头水果切隐藏这些风险

随着炎炎夏季的到来,街边果切逐渐“火热”了起来。商家“贴心”地将水果削皮、切块、装进小盒子,吃起来非常方便。

但很多人都忽视了,这看似美好的街边果切,很可能会让你拉肚子。

水果烂了一点,不扔卖不了,扔了又可惜。不排除就会有“心思活络”的商家把水果烂的部分切掉,留下看起来好的部分做成果切,以次充好,肉眼很难辨认出来。

食用霉变水果带来的健康风险较高:致病性大肠杆菌会引起腹痛、腹泻等胃肠炎症状;金黄色葡萄球菌可能导致呕吐、腹泻等症状;霉菌也具有一定毒性,会导致人神经和内分泌紊乱、免疫抑制、致癌致畸、肝肾损伤、繁殖障碍等;真菌毒素危害也很大,比如展青霉素会导致食用者发生急/慢性食物中毒,可能会出现恶心、腹痛、腹泻等症状且具有致畸性和致癌性,黄曲霉毒素B1对人畜有强烈的致病性、致癌性,毒性是砒霜的68倍,其对光、热较稳定,常规烹调加热法不易将其分解,人的原发性肝癌很可能与黄曲霉毒素有关。

所以,水果变质不仅是表面现象,还会悄无声息地渗透到各个部位。最佳处理方式就是整个丢弃,被加工好的街边果切还真不好分辨。

摊位上已经摆放好的果切,我们并不清楚制作和存放时间。水果变质的程度会随着存放时间的延长而增加,食用安全风险也会随之增加。

(据央视财经)