

“健康中国行动”发布,推广使用健康“小三件”

中国社区将迎来营养指导员



近日,随着国家层面出台的《健康中国行动(2019—2030年)》对外公布,健康话题再次成为公众关注焦点。

17日,健康中国行动推进委员会办公室在北京召开新闻发布会,解读了“健康中国行动”之合理膳食行动有关情况。中国居民面临哪些突出营养问题?如何推动“三减”?专业人员配备问题如何解决?会上,一系列问题得到了权威解答。

A 膳食问题:营养不足与过剩并存

中国居民面临膳食中哪些突出的营养问题?

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强在会上强调,近年来,中国居民营养健康状况明显改善,但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。

事实上,近年来,中国居民的油、盐、糖等摄入量都存在偏高的问题。

丁钢强列举数据称,2012年调查显示,中国居民人均每日食盐摄入量为10.5g(世界卫生组织推荐值为5g);居民家庭人均每日食用油摄入量42.1g(《中国居民膳食指南》推荐标准为每天25~30g);居民膳食脂肪提供能量比例达到32.9%(《膳食指南》推荐值上限为30.0%)。

此外,目前中国人均每日添加糖(主要为蔗糖即“白糖”、“红糖”等)摄入量约30g,其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注。

B 合理膳食:推广使用健康“小三件”

《国务院关于实施健康中国行动的意见》以及相关的配套文件中提出了健康中国行动到2022年和2030年的总体目标,明确实施15项专项行动,合理膳食专项行动就是其中之一。

丁钢强表示,三减(减盐、减油、减糖)是合理膳食专项行动的重点。行动中明确提出了三减的目标,到2030年,人均每日食盐摄入量不超过5克,成人每日食用油摄入量不超过25~30克,人均每日添加糖摄入量不超过25克。

值得一提的是,行动明确提出要推广使用健康“小三件”(限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺),提高家庭普及率,鼓励专业行业组织指导

2014年调查显示,3~17岁常喝饮料的儿童、青少年,仅从饮料中摄入的添加糖提供的能量就超过总能量的5%,城市儿童远远高于农村儿童,且呈上升趋势(世界卫生组织推荐人均每日添加糖摄入量低于总能量的10%,并鼓励控制到5%以下或不超过25g)。

由此带来的超重肥胖问题也日渐突出,2012年全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,与2002年相比分别增长了32.0%和67.6%;6~17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,与2002年相比分别增加了1倍和2倍。

除了部分人群存在超重、肥胖问题,还有一部分人群则面临另一个问题:营养不良。

数据显示,2010~2012年,中国成人营养不良率为6%;2013年,5岁以下儿童生长迟缓率为8.1%,孕妇、儿童、老年人群贫血率仍较高,钙、铁、维生素A、维生素D等微量营养素缺乏依然存在,膳食纤维摄入明显不足。

家庭正确使用。

此外,要研究完善油、盐、糖包装标准,在外包装上标示建议每人每日食用合理量的油盐糖等有关信息。鼓励商店(超市)开设低脂、低盐、低糖食品专柜。

在减糖方面,行动特别提出,政府要加快研究制定标准限制高糖食品的生产销售。

针对儿童摄入糖分过高的问题,行动中明确,要尽快研究制定中国儿童添加蔗糖摄入的限量指导,倡导天然甜味物质和甜味剂饮料替代饮用。

“这次的行动是10多年的一个行动,就是围绕这几件事,要落实、落细、落小,落到每个机关、家庭、学校、单位。”国家卫生健康委规划司司长毛群安在会上特别强调。

C 营养师制度:在社区配备营养指导员

此次公布的行动中还提出了要研究制定实施营养师制度,在幼儿园、学校、养老机构、医院等集体供餐单位配备营养师,在社区配备营养指导员。

“国内的临床营养工作和过去比进步了很多,基本上三甲医院都会有营养科,二甲医院也大多会有,但是再往下走,就很困难。”中国营养学会理事长杨月欣道出了目前临床营养工作的现状。

杨月欣说,“营养师”在国际上是个非常成熟的职业,已有一百多年的历史。中国营养学会在三年前就开始了注册营养师的工作,但是注册营养师需要具有营养及相关专业的本科学历,完成相关的课程学习,并在指导下实践学习一年,再经过考试,通过后才成为注册营养师。

“(考试)通过率比较低,差不多30%的样子,他们绝大多数都是营养和医学相关专业毕业生。”杨月欣说。

不过,与大部分在医院营养科、妇幼保健院等医疗卫生机构工作的营养师不同,营养指导员是一个新概念。

“营养指导员是这次提出的新词,主要在社区里。我们希望营养指导员是有营养学和医学背景的,有实践工作经验的专业人员,经过一定的培训,有膳食营养知识和技能,能够提供营养教育、膳食指导和均衡营养指导,能够解决实际的问题。”杨月欣解释。

据介绍,中国营养学会从2018年下半年开始探索营养指导员的培养工作,2019年初至今,已经先期探索举办了两次营养指导员师资培训。

“现在信息的来源非常复杂化或者多元化,大家都依赖于网络的指导,我们希望建立营养指导员这样一支专业的科普、教育队伍,他们的指导应该是一致的、专业化的。”杨月欣强调。

“中国天然氧吧”创建地区再增加51个

假期去哪旅游?来“天然氧吧”洗个肺?18日,广东省连山壮族瑶族自治县、浙江省青田县、内蒙古自治区阿尔山市、浙江省遂昌县、黑龙江省铁力市等51个地区获得2019年“中国天然氧吧”创建地区称号。至此,全国已有115个地区获此称号。

“中国天然氧吧”创建活动是由中国气象局指导、中国气象服务协会发起,每年度由地区自愿申报,经过规范程序,对地区的气候、空气质量、大气负离子水平等生态环境质量、生态及旅游发展规划、旅游配套情况等进行综合评价,对符合条件地区予以认定、授牌。创建活动对地区生态环境保护以及生态旅游、康养旅游产业的发展起到积极作用。今年的主题为——气象赋能生态旅游,到天然氧吧“森”呼吸。

当天发布的《2019年中国天然氧吧绿皮书》显示,“氧吧”创建地区年均负氧离子浓度高、空气质量优、森林覆盖率高、旅游气候舒适期长,具备优异的生态休憩资源和打造高品质康养休闲旅游目的地天然优势。2018年“氧吧”创建地区整体旅游人气增长超过200%。

哪些算是“中国天然氧吧”?根据中国气象局的定义显示,“中国天然氧吧”主要是中国气象局面向全国各地气候舒适,生态环境质量优良,配套完善,适宜旅游、休闲、度假、养生的申报区域,通过对该地区的负氧离子含量、森林覆盖率、地表水质、空气质量等系列环境指标进行综合评价后对该地区进行授予的称号,而在氧吧创建标准中,有几项生态“硬指标”即:负氧离子含量较高,年平均浓度不低于1000个/cm³;空气质量好,一年中空气优良天数不低于70%;气候条件优越,年气候舒适时长不少于3个月。

相较2017年,2018年氧吧整体旅游人气增长超过200%。而在这100多个目的地中,哪些人气最高?根据携程跟团游和自由行数据显示,江西婺源、江西庐山、贵州赤水、浙江临安、湖北神农架、广东龙门、江西武宁、湖北英山、河北围场和安徽石台成为人气排名前十的氧吧目的地。

据新华网

邮政编码未来可能“退役”

个人地址ID将上岗

“服役”近40年的邮政编码或将退役,取而代之的是个人地址ID。记者了解到,7月16日,国家邮政局发展研究中心与北京大学时空大数据创新中心提出“新型邮编”建设,建设完成后,未来每个人都可以建立统一且唯一的“个人地址ID(唯一编码)”。

该项目基于国家重点研发计划“全球位置框架与编码系统”,将地球空间(或地球表面)剖分成体积(面积)形状相似、既无缝隙也不重叠的多层次离散网格,剖分的网格都具有唯一编码,该编码具有多尺度、可标识、可定位、可索引、可计算、自动空间关联等特点。

北京邮电大学教授周晓光表示,未来国家邮政局可建立居民个人寄递地址编码管理公共平台,居民可自行在平台上通过身份证信息注册,获得与身份证绑定的个人地址库。此外,每个快递包裹也将有属于自己的ID,该ID可关联所有与包裹相关的信息,包括快递员信息、运送信息、配送信息等。

该地址库中包含所在地址的收件人手机号信息与寄递地址编码信息。在快递服务时,公民选择地址库中想寄达的地址,将对应的编码向快递员发送,快递员将地址以编码的形式录入系统即可开始寄件。这样不仅可以给用户带来方便,同时也会让个人地址变成机器更容易识别的信息。

据新华网