# 健康指数靠前的国家是怎么吃的?

“you are what you eat”,今年2月,彭博社公布了2019年全球最健康国家指数榜单,西班牙拔得头筹,成为最健康国家,其后五个国家依次是冰岛、日本、瑞士、瑞典、澳大利亚。健康的膳食结构,是这6个国家在此次排行中脱颖而出的“制胜法宝”之一。

## No1:西班牙

### 核心:蔬果、橄榄油和鱼类丰富,地中海饮食

西班牙居民的膳食结构属于以粗制谷类、新鲜蔬菜、水果、鱼类和海鲜、豆类、坚果以及橄榄油为主的“地中海饮食”膳食结构。多项研究表明,地中海饮食有助于降低患心脑血管疾病的风险。

在动物性食物中,鱼类和海鲜占肉制品的比例高。鱼肉蛋白质含量高,而且脂肪酸组成优于畜禽肉,含有较多对大脑和心血管有益的n-3不饱和脂肪酸。

他们的膳食指南还强调丰富的新鲜蔬菜和水果,推荐每天食用大于或等于250克的蔬菜,包括至少一份新鲜生蔬菜沙拉,并建议每天食用400克或更多的水果。在植物性食物中,坚果和豆类在他们的膳食指南中也比较关键。

在烹调用油方面,对橄榄油“爱得深沉”。橄榄油富含不饱和脂肪酸,以油酸为主,还含有人体必需脂肪酸——亚油酸和亚麻酸,还含有酚类化合物、β-谷甾醇、类胡萝卜素、角鲨烯等天然生物活性成分,有益健康。

此外,《西班牙居民膳食指南》还建议,提高复合碳水化合物的摄入比例;每天食用含糖食品的频率少于4次等。

## No2:冰岛

### 核心:少糖少盐,鱼类丰富

渔业是冰岛居民重要的经济来源,也因此鱼类是冰岛居民饮食中常见的食物。

冰岛卫生部在2006年发布了膳食指南,并在2014年发布了配套的营养素推荐摄入量,这部膳食指南主要针对2岁及以上的儿童和成年人。膳食指南用一个“食物圈”表示,食物圈中有6类食物:水果和蔬菜、谷薯类、乳制品、动物性食物、坚果、油和脂肪。具体的量也有具体建议:水果或蔬菜每天至少吃5份,至少一半是蔬菜;全谷物每天至少吃2次;鱼类每周吃2~3次;肉类要适量,红肉(猪牛羊肉)每周不超过500克,少吃加工肉类;无糖低脂乳制品每天吃2份;少糖、少盐、健康脂肪的饮食;建议至少在冬季补充维生素D,可以使用维生素D补充剂、鱼肝油或维生素D片剂来补充。

食物圈的中心是水,表示每天要足量饮水。食物圈的外围是不同类型的身体活动,强调了定期进行锻炼的重要性。

## No3:日本

### 核心:少油盐、多海产品,三大类比例合适

日本居民平均寿命全球最长,很大程度上归因于健康、均衡的膳食。日本居民的膳食结构中动植物食物较为平衡,膳食少油、少盐、多海产品,蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比合适,是公认的有利于预防营养缺乏病和营养过剩性疾病的合理膳食结构。

目前日本的膳食指南是日本厚生劳动省和农业部于2005年发布并于2012年修订的日本膳食指南陀螺,最上层为推荐食用量最多的食物,食物分布越靠近下层,该种食物的推荐食用量越少。

陀螺最上层为主食如米饭,面包,面条等,推荐量为5~7份/天,一日量约200~280克;其次为蔬菜类菜肴,指由蔬菜为主材料制作的菜品,推荐量为5~6份/天,一日量约350~420克;第三层为鱼及肉类料理,由肉、蛋类、鱼、大豆及其制品为主制作的菜品,推荐量为3~5份/天;最下层为牛奶和奶制品以及水果,牛奶及其制品推荐量为2份/天,约200毫升牛奶或酸奶,水果一日推荐量为2份,约200克。同时该膳食指南强调要足量饮水或饮茶以及进行身体活动。对于零食、甜点和饮料需要适量食用,以上食品能量偏高且含有添加糖,过量食用易增加超重肥胖发生的可能性。

## No4:瑞士

### 核心:喝水吃菜嚼奶酪,均衡饮食要记牢

瑞士传统的膳食模式以奶及奶制品、巧克力的高消费为特征。部分地区受临近国家如德国、法国的影响,形成了以动物性食物为主的西方膳食模式。为提倡均衡饮食,瑞士营养学会和联邦食品安全和兽医办公室于2011年共同发布了瑞士食物金字塔,共分为6层,由下而上,推荐摄入量逐层减少。

与其他国家不同,该金字塔的最下层为水。水是构成人体的重要成分,推荐每天饮水1~2升,最好是自来水、矿泉水、水果或花草茶等。其次,推荐每天摄入3份不同颜色的蔬菜和2份水果。第四层为谷薯类,推荐每天摄入3份,最好是全谷物食品。第三层为高蛋白类,推荐每天摄入3份奶及奶制品,畜肉、禽肉、鱼、蛋、豆腐等各1份。第二层为油脂类,推荐每天摄入20~30克植物油,1份无盐坚果、种子或果仁,黄油、奶油等应尽量少吃。最上层为零食及含糖饮料,应适量摄入甜食、咸味零食、含糖饮料和酒精饮料。居民应尽量选择当地应季的植物性食品,且用餐时应避免浪费。

## No5:瑞典

### 核心:食品有钥匙孔标识,帮助选择健康食物

瑞典的膳食指南非常简洁,是以食物为基础的。在建议吃适量的食物来保持能量平衡的基础上,采用了交通灯的形式非常明了地展示了不同食物的推荐级别。

**绿色:**多吃蔬菜、水果、浆果、鱼类、贝类、坚果、种子,多运动。尽量选择膳食纤维含量高的蔬菜,如根茎类蔬菜、卷心菜、花椰菜、西兰花、豆类和洋葱。每周吃2~3次的鱼类或贝类,选择脂肪含量低的品种,并且选择有生态标签的。

**黄色:**改用全谷物、健康的脂肪和低脂乳制品。在吃意大利面、面包、米饭等主食时,要选择全谷物。烹饪时选择健康的油脂,如菜籽油。

**红色:**少吃红色肉类、加工肉制品、盐、糖、酒。每周吃不超过500克的红色肉类及肉制品,且应只有少部分是加工肉制品。少吃高盐食品,烹饪时少加盐并且选择加碘盐。不要吃甜食、糕点、冰淇淋和其他含有大量添加糖的加工食品,特别是少喝含糖饮料。

为了帮助人们更加容易地选择到健康食品,瑞典使用了“钥匙孔符号”这一标志。如果食品包装上有这一标志,说明它含有较少的盐、糖,较多的全谷物、膳食纤维,更健康或更少的脂肪。

## No6:澳大利亚

### 核心:低脂、低糖、高纤维

澳大利亚的膳食指南通过一个圆形餐盘展示,与很多卡通化的餐盘模型不同的是,在澳大利亚膳食指南中,餐盘的食物都是实拍照片,甚至可以清楚地看到全麦面包上的谷麸,更利于读者在日常生活中进行选择。

澳大利亚的餐盘模型中推荐的五种食品是谷类、奶类及替代品、肉蛋水产豆类等高蛋白食物、蔬菜、水果。与我国的膳食宝塔相比,它对健康食品有更高的要求,澳大利亚的膳食指南中明确提出了谷类食物应大多选择全谷物或者高膳食纤维的谷物,奶类应大多选择脱脂产品。

此外,在澳大利亚的餐盘中蔬果类占据了三分之一的面积,而油脂类则未在餐盘中有一席之地,只是在餐盘外写着“少量食用”,碳酸饮料、熏肉、汉堡包等则更进一步,被标记着“应只偶尔摄入,并少量食用”。可以看出作为发达国家,澳大利亚在满足了居民基本营养摄入的同时,重点提倡低脂、低糖、高膳食纤维的饮食,这也许是澳大利亚在这次榜单中名列前茅的原因。

据新华网

广告

# 白内障手术“治疗”近视眼?

5月29日焕晶白内障手术专家见面会邀你见证

大家都知道,近视眼可以通过激光手术恢复视力,但是激光手术不能解决白内障。如果年轻时有近视眼,年老后可能既有近视眼又有白内障。同时,近视眼和老花眼并不能完全抵消,一个人有可能同时有近视眼和老花眼、白内障、散光等多种问题。

在以前,传统的白内障手术只能单纯治疗白内障问题,并不能同时解决近视眼和老花眼,而爱尔眼科引进的同步欧美的焕晶白内障手术,可以一次手术同时治疗白内障、近视眼、老花眼等多个问题,让视力“返老还童”,手术过程只需10分钟,全程无疼痛感,大部分高龄老人都可以接受该手术。

为帮助更多中老年朋友了解白内障手术是怎么做的,5月29日上午8点,衡阳爱尔眼科医院将于林隐大酒店金色大厅举行“因爱告白,焕晶见证”焕晶白内障手术专家见面会,让你亲眼见证10分钟轻松打败白内障。当日参加活动还可享受免费视力检查、手术费优惠等健康好礼,欢迎广大市民领取门票参与,报名领票电话:8239955。