

减控“盐油糖”，为健康加分

盐、油、糖,这 3 样日常饮食中最离不开的调料,却是威胁我们健康的重要危险因素。9 月 1 日是第 14 个“全民健康生活方式日”,最新数据显示,我国慢性病致死人数占总死亡人数的 86.6%,每 10 个死者中就有 8 个死于慢性病!而不健康生活方式正是导致慢性病高发的重要原因,其中高盐、高油和高糖的使用习惯,占据了我国居民不健康膳食的最重要位置。

国家卫生计生委、全国妇联等部门共同制定的《全民健康生活方式行动方案(2017-2025 年)》倡导,广泛开展以“三减三健”为重点的全民健康专项行动,倡导全民健康生活方式,以提高国民健康素质,其矛头直指慢性病如高血压、高血糖、高血脂、癌症等威胁人类健康的头号公敌。

“三减三健”,即减少盐类、减少糖类、减少油脂的摄入,倡导健康口腔、健康体重、健康骨骼。中国疾控中心专家指出,长期高盐、高油、高糖饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题,增加患心脑血管疾病、糖尿病风险,如果长期血脂异常还会引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等多种疾病。

A 饮食要“减油”健康更加油

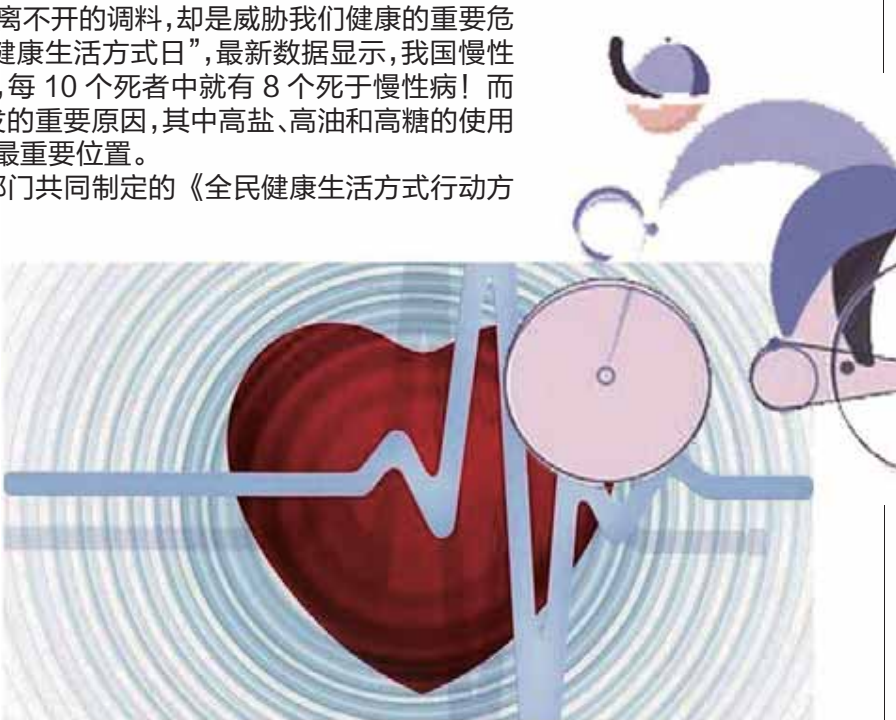
今年“全民健康生活方式日”的主题之一是“减油”,中国疾控中心营养与健康所副所长赵文华提醒,中国人吃油太多了!膳食指南建议成人每天烹调油摄入量不超过 30 克,而《中国居民营养与健康状况监测报告(2010-2013)》数据显示,我国居民平均每天吃油都达到 40 克以上。

目前在家庭烹饪中,多放油已成为一种普遍习惯。研究表明,一克油脂能提供 9 千卡能量,比起蛋白质、碳水化合物每克提供的 4 千卡热量高出很多,所以控制烹调用油量非常关键。专家建议,健康成年人每天烹调油摄入量不超过 25 克,家庭最好使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。专家还提醒,让孩子从小养成清淡不油腻的健康饮食习惯,将会受益终生。

现在很多人喜欢吃外卖,如何判断外卖是否重油?营养专家指出,点外卖时,如果是蔬菜类餐食,采用的是“白灼、蒸、凉拌”的烹调方法,而不是“炒制”,使用油的量就会少一些;如果是肉类,“蒸、炖、煮、烤”的烹调方法优于“油炸、油煎”。

赵文华也强调,“减油”要做到心中有数,知道自己应该吃多少油。她还给家庭如何“减油”提供了几个小妙招:

- 1.做饭用好“减油”技巧。可把炸改成煎,炒改成炖,多做拌菜等。
- 2.少吃油炸、香脆食品和加工零食。油炸肉类食品如炸鸡腿、炸鸡翅、炸鱼、面裹肉等,饼干、糕点、薯条、薯片等高油零食都应尽量少吃或不吃;油条、油饼、方便面等也不能经常吃。
- 3.在外就餐学会点菜。点菜时不要一桌子菜全是油炸的,要荤素搭配,各种烹调方法搭配,还可以主动声明少放油。
- 4.少喝或不喝菜汤。这不仅利于减油,还利于减盐。
- 5.买食品先看标签。购买时先看食品标签上的营养成分表,尽量选择少油食品。



B 抵制甜蜜诱惑,“减糖”需要管住嘴

研究显示,甜食能使大脑产生更多 5-羟色胺(血清素),这是一种能使人感到愉悦的神经递质。但中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲提醒,常吃甜食虽然可能心情好,对健康却十分不利。大量科学研究表明,过多吃添加糖容易患龋齿,牙齿也易过早脱落。另外,吃太多添加糖,会增加患超重肥胖、2 型糖尿病、血脂异常、高血压等慢性病的风险。

甜食、饮料、糕点等在制作过程中会加入大量添加糖,也就是我们常说的绵白糖、白砂糖、红糖、方糖、冰糖,还有一些果葡糖浆、玉米糖浆等。添加糖不是基本食物,除了能提供能量外,基本不含有其他营养物质。所以,平衡膳食或食物多样化,不包括添加糖。日常生活中我们应尽

量少吃添加糖,每天不应超过 50 克,最好控制在 25 克以下。

要想控糖,还要知道食物中所含的糖到底是多少。一般 100 克糕点里平均含糖量是 20 克;多数饮料含糖量为 8%-11%左右,一瓶 500mL 毫升饮料里含糖约 40~55 克。另外冰激凌、糖果、蜜饯、果脯等,也都是添加糖的来源;拌凉菜、红烧排骨、糖醋里脊、冰糖银耳羹等菜品里,所含糖分也不低。

“减糖”必须要管住嘴,加工食品包括含糖饮料、糕点、甜品类食物要少吃;平常做菜时也应少加点糖。专家倡导,应在清楚认知过多摄入甜食对健康危害的基础上,主动控制饮料、糕点等食物的摄入频率和摄入量,自觉抵制甜蜜诱惑。

C “减盐”非小事,能显著预防高血压和卒中

在“三减”中,“减盐”(减少钠的摄入)首当其冲。有数据显示,2017 年高盐饮食导致全球 300 万人死亡;在我国高盐饮食是导致死亡的首位饮食相关风险因素,每年死亡人数高达 165 万。医学杂志《柳叶刀》发表的一份研究结果显示,中风是导致我国人口死亡疾病的头号杀手,高血压和高钠饮食则是中风致残和死亡人数增加的两大主要危险因素。中国疾控中心专业科普网站发文称,大量研究表明“减盐”对于血压降低和卒中预防有显著作用。

《健康中国行动计划(2019-2030 年)》提倡人均每日食盐摄入量不高于 5 克,而中国居民营养状况调查显示,我国居民实际每日盐摄入量在 12 克左右,是全球食盐摄入量最高的国家之一。此外,人们平时摄入的盐更多是“隐藏”在加工食品、餐馆及外卖食品中,并且含量惊人,控制起来相当不易。“麻辣鲜香”往往意味着更多的油和盐,有研究显示,在餐馆就餐通常要比在家烹饪多摄入近一倍的油和盐。

如果非要点外卖,太咸怎么办?专家建议,大家在点餐时,可以关注餐食里是否有酱汁、酱料等,要求单独盛放,不与饭菜混放,吃多少由自

己做主。建议最好自备一些比如牛奶、酸奶、无添加的坚果(非油炸)、水果等小零食,不管是佐餐还是饿时垫一垫肚子,都是健康又美味。

疾控专家还建议,多在家吃饭,少外出就餐,学习少盐烹饪知识和技能,培养全家清淡口味和健康饮食习惯,做到在日常饮食中智慧“控盐”。

- 1.看营养标签。在超市购物时,学会看营养标签,钠含量不要超过 30%,且越低越好。
- 2.购买低钠盐。用低钠盐代替普通盐,推荐使用盐勺控制量。
- 3.炒菜时少放盐。在放了有添加盐的调味品佐料(如酱油、生抽、鸡精、味精、辣椒酱、豆瓣酱等)情况下,可选择不放盐或少放盐。
- 4.炒菜快出锅时再放盐。盐选在菜快要出锅时再放,咸味更明显。
- 5.用葱姜蒜调味。学会炒菜时用葱姜蒜、醋等增加菜的鲜味,减少盐的使用。
- 6.避开含盐量高的零食。尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。
- 7.不在餐桌上摆放盐和咸的调味品。避免养成添加含盐调味品的习惯,味蕾会很快适应低盐食物,可以去享受更多的味道。

据新华网

秋天来了孩子可以“贴秋膘”吗？

秋季来临,暑气渐衰,天气转凉,是阳气渐收、阴气渐长进入秋收冬藏的过渡时期。如今这个时期的气候特点是暑湿未去,凉燥已袭,所以对于小儿来说照顾好脾胃、养好肺才是平稳渡过秋冬的关键。

小儿首先要照顾好脾胃

经过了一个“苦夏”,暑气渐退,秋风袭来,似乎胃口大增,民间素有“贴秋膘”的习俗,那么孩子可以“贴秋膘”吗?中医认为,脾胃者仓禀之官,脾喜燥恶湿,而夏季的暑湿之气,往往阻碍着脾的运化,使人没有胃口,不少人“因暑贪凉”,过食寒凉生冷之品更易损伤脾阳,且小儿具有“脾常不足”的生理特点,因此在夏天常常出现腹泻、呕吐、腹胀、食积等脾胃系统的问题。如果孩子经常出现上述表现,建议立秋后不要急着进补大量肥甘厚腻之品,要先调理好脾胃,可以服用中药或是小儿推拿进行调理,早日恢复脾胃的运化功能,同时饮食仍要以清补为主,荤素搭配,均衡营养,膳食搭配具有健脾利湿作用的食物,如:山药、薏苡仁、扁豆、赤小豆、木瓜、莲子、芡实等,为随后寒冷冬季来临提前做好准备。

养肺也很关键

在中医五行当中,肺属金,与秋相应,且有“秋气通于肺”之说。而秋季的气候特点为燥气当令,易伤津液,肺开窍于鼻,外合皮毛,感受燥邪后往往表现出口干、皮肤干、干咳、鼻燥甚至流鼻血,所以有上述表现的孩子一定要注意了,饮食上以滋阴润肺为宜,可以吃些百合、银耳、苹果、梨等,尽量减少辛辣香燥烧烤类食物。另外,肺为娇脏,不耐寒热,此时昼夜温差较大,注意适当增减衣物,同时避免冰镇冷饮瓜果类食物的摄入,“形寒饮冷则伤肺”,“重寒则伤肺”,且小儿具有“肺常不足”的生理特点,尤其患有咳喘的患儿要格外注意防范,避免冬季咳喘类疾病的发生。

总之,警惕“秋老虎”的同时更要顾护好脾胃、养好肺,为秋冬做好准备。

据人民网

秋季润燥补肺可食百合药膳

处暑之后,虽然天气依然闷热不已,但已开始变得干燥。不少人慢慢会感觉出现口咽干燥、皮肤粗糙,甚至烦热难眠的情况。专家表示,中医认为,秋季在五行中属金,具有沉降、肃杀、收敛的特性。秋季要注意补肺阴,百合是一款常用的中药材。但需注意的是,百合的使用需因人而异,风寒感冒、虚寒出血以及脾胃不佳者不建议食用而市场上常见的“菜百合”,也不能替代药用百合。

推荐百合药膳方:

(1)百合莲子枣仁羹

百合 30 克,莲子 15 克,炒酸枣仁 20 克,陈皮 2 克,加水适量,煮开 30 分钟,根据口味可添加少量白糖,分次食用。具有清心除烦、安神助眠之功效,可用于失眠的辅助性药膳,适用于心烦急躁、失眠多梦、口干舌燥,甚至大便干结、舌质红干苔少的人群。

(2)五指毛桃百合排骨汤

五指毛桃 20 克,百合 20 克,茯苓 15 克,淮山 10 克,红枣 2-3 枚,生姜 2-3 片,加水适量,浸泡 20 分钟,煮开半小时,然后加排骨 500 克左右同煮,加盐适量调味,鸡熟即可,食肉喝汤。具有健脾养肺之功,用于久病干咳,脾胃功能欠佳,胃口差,口干不喜欢饮,怕冷者。

据新华网