

《2021 中国白领女性健康膳食白皮书》发布

来看看女性
怎么吃更健康

性健康的素养,同时加强白领女性营养科普宣教和相关领域的人才的培养,营养师的培养,满足个人、家庭和社会发展的全面需要向实现健康中国 2030 的大目标不断的努力和继续前行,贡献营养专业的力量。

据了解,女性健康的重要意义对很多人来说仍然是一个空白,比如女性生理特点和健康需求显然跟男性有很大的差别、各个年龄女性和不同地域也会有不少差异等等。记者从本次白皮书的编写工作组了解到,《2021 中国白领女性健康膳食白皮书》是在中国营养学会的组织下,工作组专家从城乡、东中西及三个年龄段对我国 18—49 岁女性在膳食结构、营养素摄入状况、生理状况及饮食结构等几个方面进行了科学分析,发现女性人群重点营养与健康状况,提出相关的科学性指导性建议,为促进我国女性营养与健康发展起到积极推动作用。

针对性地全面补充自身营养

在谈到女性应该如何针对性地全面补充自身营养时,中国疾病预防控制中心营养与健康所赵丽云教授表示:女性相较于一般成年男性而言有自身的生理特点,特别是孕期与哺乳期的女性,更应当在《中国居民膳食指南》推荐食谱的基础上,着重添加一些额外的营养物质,日常饮食中可根据自身情况适当增加各种新鲜蔬果的补充,以此来保障自身与胎儿的营养摄入。首先,应当在日常生活合理分配一日三餐的能量配比。根据《中国居民膳食指南》推荐,成人每日三餐的能量占比应为早餐 30%、午餐 40%、晚餐 30%。其中早餐与晚餐的能量配比是相同的,因此尤其是上班族,在早餐的选择上也不能够敷衍了事。同时,一日三餐要做到平衡膳食。如为了预防贫血的发生,也可以额外摄入一些含铁元素较多的食材。而一些女性朋友为了保持身材,选择不吃或少吃主食,也容易导致碳水化合物摄入量不足;还有些朋友选择用水果代替正餐,但水果中所含的维生素与纤维素是不能完全代替蔬菜的,优质蛋白的摄入量也会不足,因此也是一种不健康的生活方式,应当尽量避免。而营养元素的摄入也并非“多多益善”,例如铁元素摄入过多容易引起铁中毒,钙元素摄入过多则会增加结石的风险。

平衡膳食宝塔

中国疾病预防控制中心营养与健康所何丽教授表示:平衡膳食宝塔可以作

为均衡饮食的参照,在这里为大家分享一首关于平衡膳食宝塔的歌谣,帮助大家加深记忆:

玲珑塔,有五层,膳食宝塔记心中;
讲平衡、食多样,谷类为主有粗粮;
菜果蔬,绿红黄,薯类也要多尝尝;
肉禽蛋,要适量,鸡鸭鱼虾较优良;
喝牛奶,饮豆浆,奶豆促进骨健康;
盐六克,油半两,饮食清淡寿命长;
勤活动,常喝水,控制体重免肥胖;
把烟戒,将酒限,食动平衡身体健。

日常生活也应当注意

同时在日常生活中我们还应当注意:食物总量少一点,膳食质量好一点,蔬菜水果多一点,少盐少油淡一点,食物品种杂一点,烹调饭菜香一点,进餐食物温一点,三餐主食杂一点,进食速度慢一点,早餐质量好一点,晚餐时间早一点,定时喝水勤一点。而对于正处于特殊时期,如孕期与哺乳期的女性,则更加需要有针对性地补充营养。例如备孕期与孕期妇女,就应当针对性补充铁、碘、叶酸三种营养素,同时孕中晚期还应当更加强调优质蛋白的摄入。哺乳期的女性朋友要适当补充优质蛋白、维生素 A,同时在日常饮食中选择碘盐。有些女性朋友想要在孕期控制体重,因此减少了碳水化合物摄入,这种行为很可能由于母体血酮体过高,进而影响胎儿的脑和神经系统发育,因此应当尽量避免碳水摄入不足的情况发生。

据新华网



女性健康的重要意义

中国营养学会理事长杨月欣教授表示,女性是社会和家庭的重要组成部分,在人类的发展史上,女性承载着孕育新生命、抚育下一代的重要职责,女性也是每一个家庭的重要成员,扮演着母亲、妻子、女儿等角色。很大程度上决定了整个家庭的健康水平。女性的身体健康和营养状况,与成功孕育新生命,以及抚育下一代密切相关。白皮书集结了众多营养学专家之力,开展了详尽的调研,白皮书的发布是一个非常好的总结。在今后的工作中,中国营养学会将继续加强对女性营养的研究,特别是膳食的营养状况和购买行为,以及在孕育子女和家庭健康和社会发展当中的地位,专注提升女

凌晨醒来之后
再也睡不着?
可能与 4 种疾病有关

睡眠是每一个人每天都必须做的事情,这是生理需求,也是大自然的规律。每个人的体内,都存在一种严格的生物钟,机体在生物钟的安排下,会进行正常工作与休息。

而这种生物钟也是大体根据自然界的规律来形成的,如果违背了自然界的规律,那么很可能就会引起各种各样的健康问题。

如果在凌晨 3、4 点醒来之后就再也睡不着了,以至于在早晨工作时打瞌睡,没精神。其实,这可能与以下 4 种疾病有关,希望能引起大家的重视。

1.抑郁症

所谓抑郁症就是指以情绪低落、睡眠障碍、思维迟缓、对任何事物都提不起兴趣为主要表现的一种心境障碍。抑郁症很大的一个特点就是睡眠障碍,就有可能表现为睡不着或者凌晨早醒,睡眠严重不足。

2.睡眠呼吸暂停综合症

有些人因为肥胖或者鼻道结构异常,引起夜间睡眠时,呼吸氧气严重不足导致颅内缺氧而憋醒。重度睡眠呼吸暂停综合症是非常危险的症状,在严重的情况下会在夜间死亡。

典型的睡眠呼吸暂停综合症患者可以表现为白天嗜睡,夜间睡眠鼾声四起,口干舌燥,记忆力减退,夜尿增多,甚至是因为严重的缺氧而发生憋醒,以至于白天没有精神,甚至会发生夜间猝死。为了判断自己是否有睡眠呼吸暂停综合症、鼻道结构异常和肥胖症,有必要排除危险。

3.更年期综合征

由于体内激素的下降,特别是女性到了 50 岁左右时,因为雌激素的大量下降,引起更年期综合征,具体表现为心情抑郁、闷闷不乐、烦躁不安、思虑过多、月经停发,也可以表现为夜间睡眠突然醒来,然后再也睡不着。

如果女性在 50 岁左右出现上述现象,那么需要考虑是否是因为更年期综合征引起,而这是一种相对正常的生理现象。等到更年期过去,这些现象也会迎刃而解。这个过程一般持续 1—2 年不等。

4.其他疾病

凌晨醒来,也有可能是由于身体其他疾病导致的,比如糖尿病的黎明效应、脑血管后遗症等。糖尿病患者睡前注射胰岛素,凌晨发生一次性低血糖反应,称为黎明效应。而且患有脑血管疾病的病人,在凌晨会出现短暂的脑缺血发作,还会导致突然憋醒。

因此如果经常出现凌晨醒来却很难再睡着,那么就需要详细地甄别,到底是何种原因引起,如果确实由疾病所引起,那么应该及时纠正病因,避免因为夜间缺氧而出现生命意外。

据新华网

三大眼病侵袭儿童健康 近视低龄化趋势明显

6 月 6 日是全国爱眼日。专家指出,近视、弱视、斜视三大眼病高发,威胁儿童眼健康。儿童近视低龄化趋势明显,甚至出现了不少患上高度近视的幼儿,亟待引起重视。

专家告诉记者,近年来,医院收治的眼疾患儿激增,很多孩子沉迷于网络游戏等,观看电子产品的时间很长,成为名副其实的“盯屏一族”,加之缺乏适当的户外活动,眼睛得不到合理休息,导致近视发生。以前患近视的一般都是青少年,现在患上近视的幼童越来越多,甚至

有些幼儿园的孩子就出现了高度近视的情况,让人担忧。

专家介绍,除了近视,斜视和弱视也成为儿童常见的眼病。家长一旦发现孩子有眯眼、歪头等表现,要及时带孩子到正规医院检查。

专家提醒,如果家长发现孩子两只眼睛无法同时向前看,要警惕孩子可能患上斜视,应及时到医院检查和治疗。先天性白内障、远视、斜视等还可能导

致弱视发生,弱视患儿如不能及时进行治疗,通常会引起难以逆转的双眼视功

能损伤。

很多家长发现孩子近视后,不愿面对现实,盲目寻求偏方和物理疗法,结果耽搁了孩子配镜的最佳时间,导致近视度数增长更快。

专家建议,青少年、儿童应该科学用眼,保证每天 1 到 2 小时的户外活动时间,减少长时间近距离用眼,不要长时间使用电脑、手机等电子产品。家长应每年带孩子去正规医院做眼部检查和视力检查。当孩子出现近视时,应及时进行干预和矫正,以免近视度数加深。

据新华社