

2023 年度十大营养热词出炉

这些与健康相关的问题你都了解吗？



阿斯巴甜、咖啡、减重、大食物观、营养素养、食养、营养标识、预制菜、免疫力、肠道健康……在近日举行的第一届国民营养素养大会上,2023 年度十大营养热词出炉。

十大热词如何出炉? 北京大学新闻与传播学院教授许静介绍,中国健康促进与教育协会营养分会通过监测 2023 年 1 月 1 日至 11 月 28 日相关营养与健康信息,对全年不同月份的话题热度、不同事件地域声量等进行了总结排行后筛选出 15 个热词,再由来自营养学、食品安全学、公共卫生、健康传播、新闻传播等多个领域的专家,结合媒体视角和专家学者专业知识,经过充分讨论和投票评选而出。会上,十位专家分别解读了十大营养热词。

阿斯巴甜

阿斯巴甜是一种人工甜味剂,因其甜味强烈、热量几乎为零,被食品工业界用为代替蔗糖的甜味剂之一。

今年 7 月 14 日,国际癌症研究机构、世界卫生组织等发布了阿斯巴甜对健康影响的评估报告,将阿斯巴甜列为可能对人类致癌物质(2B 类),引起广泛关注和讨论。针对此事,国家食品安全风险评估中心发布权威说明表示,致癌物质的致癌风险通常由两个因素决定,一是致癌能力,其二是暴露水平。阿斯巴甜被列为 2B 类致癌物,说明其对人类致癌性的科学证据尚不充分,还需进一步研究考证。

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,该中心评估结果显示,我国与全球多个国家和地区人群的阿斯巴甜摄入量接近,远低于目前国际普遍采用的每日允许摄入量,按照现行规定使用是安全的。

咖啡

公开数据显示,2022 年中国消费者总共消费了 28.8 万吨咖啡,居全球第 7 位,同比增长 14.29%,为全球增速的 31 倍。

北京大学第三医院运动医学研究所运动营养研究室主任常翠青介绍,研究表明,咖啡因有许多积极作用,如减轻疲劳、提高警觉性、降低多种疾病的风险、帮助疼痛缓解、保护心血管功能等。咖啡因对情绪调节也有一定的作用,还能提升不同情境下的精力与注意力、促进能量消耗以及改善运动表现等。但是,长期过量摄入咖啡因可能会引起一些不良反应,如心悸、心慌、心跳加快、易怒、焦虑、恶心呕吐等消化道症状等。

常翠青表示,基于目前研究证据,健康成年人日常可适量摄入天然咖啡因饮品,例如每日饮用咖啡 2—3 杯。饮用前要特别注意咖啡因的含量,每日摄入咖啡因总量不超过 400 毫克。

减重

近年来,减重话题热度不减,减重方法也层出不穷,如节食、辟谷、轻断食、生酮饮食、减重代餐等。今年,减肥针成为受追捧的减重新手段。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍,所谓减肥针主要是 GLP-1 受体激动剂,它是一个处方药,主要用于治疗糖尿病,通过延缓胃排空、提升饱感、降低食欲来减少食物。它不适用于有甲状腺疾病、胃肠疾病、肝胆疾病、胰腺疾病的人。目前,这类处方药在我国尚未按减肥药获得审批,没有医学评估和处方不能随意使用。

范志红提醒,减肥最大的误区就是迷信各种神奇减重方法,那些号称“无需运动”“不用少吃”的减肥方法,都有各自的副作用。减重手术、药物治疗和特殊膳食模

式,都需要医学评估和专业指导,不可把自己当成小白鼠,做极端减重实验,这非常危险。

范志红表示,减重不能急于求成,和肥肉斗争是终生任务,不可能毕其功于一役。减重的根本之道就是消除致肥的原因,如饮食不合理、运动太少、压力过大、睡眠不足等。已经超重的人群,应控制体重增长速度,做到日常均衡膳食,科学运动和规律作息。肥胖合并糖尿病、高血压、血脂异常、尿酸过高等疾病的人群,需要在医生指导下分阶段制定减肥目标。

大食物观

近年来,“大食物观”多次出现在国家重要会议及文件中。

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲表示,树立大食物观,是以更开阔的视野,面向整个国土资源,全方位、多途径开发食物资源,推出丰富多样的食物品种,保障各类食物有效供给,满足人民群众日益多元化的食物消费需求。树立大食物观不仅是迫切保障国家粮食安全的需要,更是更好满足人民对美好生活的现实需求的体现,是实现人与自然和谐共生的必然要求。

朱大洲表示,践行大食物观要积极探索拓展食物来源、丰富食物品种的有效路径,积极构建多元化食物供给体系。针对不同地区的资源禀赋,要因因地制宜,制定差异化策略,充分发挥各类资源优势,推动各地区食物生产的多样性。

营养素养

北京大学公共卫生学院教授朱文丽介绍,营养素养是个人获取分析和理解基本营养信息和服务,并运用这些信息服务做出正确营养决策,以维护和促进自身营养与健康的能力。

朱文丽表示,提升居民营养素养是全社会共同的责任,需要政府、企业和社会各方通力合作。政府应建立健全营养素养监测系统,定期系统监测和评估不同人群的营养素养现状,全面了解我国居民的营养素养现状,为后续研究和相关政策的制定提供基础数据和科学依据;加大对学校和社区等场所的营养教育投入,通过宣传和倡导,提升居民的营养素养水平。企业应发挥社会责任感,积极发起、参与营养素养提升活动,支持营养素养相关项目,为居民营养素养提升做出积极贡献。

预制菜

随着冷链物流与连锁餐饮的发展,易烹即食、省时省事的预制菜逐渐进入公众视野,“预制菜进校园”也曾登上热搜榜。

中国疾病预防控制中心营养与健康

所研究员张倩介绍,预制菜是以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水作业,经预加工或预烹调制,并进行预包装的成品或半成品菜肴,分为即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品四大类。常见的预制菜包括清洁便利的净菜、超市售卖的半成品、机场休息室的成品菜肴及高铁盒饭等,但通常不包括馒头、冷冻水饺等主食。预制菜具备操作标准化、保质期长、食用方便等优点,但也可能存在一定的食品安全隐患。同时,维生素损失、油盐糖添加等营养问题、再次烹调后口味的改变都是消费者关注的重点。

今年 9 月,教育部提出,中小学校的食品安全和营养健康事关学生健康成长,鉴于当前预制菜还没有统一的标准体系、认证体系、追溯体系等有效监管机制,对“预制菜进校园”应持十分审慎态度,不宜推广进校园。

张倩建议,今后应逐步明确预制菜适用范围,完善监管部门对生产经营企业的监管体系,保证预制菜的食品安全和营养健康;进一步完善预制菜营养和食品安全标准,通过提高食材质量、科学烹调加工来保证预制菜的品质。学校以及供餐企业要严格遵守《学校食品安全与营养健康管理规定》的要求,为学生提供安全新鲜、营养均衡的食物,保障他们的成长。同时,也要加强全社会营养健康宣传教育,正确科学理解食物营养和食品安全,避免对预制菜过度焦虑。

食养

食养作为中华民族璀璨文化的一部分,在中华大地上生根、发芽并传承至今。如今,人们越来越重视“好好吃饭”这件事。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,2022 年以来,国家卫健委组织专家对传统食养进行深入发掘,结合现代营养科学理论,编写并发布了《成人高脂血症食养指南(2023 年版)》《成人高血压食养指南(2023 年版)》《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023 年版)》《成人糖尿病食养指南(2023 年版)》等食养指南,充分发挥了现代营养学和传统食养的优势,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善疾病,同时针对不同人群、不同地区和不同季节提出食谱套餐示例和营养健康建议,从而推动中西医结合,传承传统食养文化,切实推进食养服务高质量发展。

营养标识

营养标识是在食品的外包装上标注营养成分并显示营养信息,以及适当的营养声称和健康声明。

“营养标识体系的构建是一个系统工程,需要政府主导、全社会参与。”海南医学院教授张帆表示,政府需制定全面、科学的营养标识标准,这些标准不仅要与国际接轨,还需考虑到中国人的饮食特点和营养

需求,并通过媒体、教育等渠道普及营养标识的重要性。食品企业应承担起在产品包装上提供清晰、准确的正面标识信息的责任,帮助消费者做出更健康的食品选择。非政府组织和专业机构在普及正面标识的重要性和如何正确解读这些信息方面发挥着重要作用。同时,提高消费者对营养标识的理解和使用能力,持续进行科学研究和技术创新,也是确保营养标识体系有效性和科学性的关键。

免疫力

北京大学基础医学院研究员郑瑞茂介绍,免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。免疫系统通过各类细胞、蛋白质和器官的协同作用,快速而精准地应对各种病原体,包括病毒、细菌等。强大而高效的免疫系统有助于减轻和预防感染,从而降低患病风险。

郑瑞茂介绍,人体免疫力的高低受到多种因素的影响,其中营养因素尤为关键。蛋白质、维生素 A、C、E 等,微量元素如铁、锌、硒等是保持免疫功能的必要营养素。适量的身体活动有助于提高免疫力,建议每天进行户外运动,呼吸新鲜空气,促进身体健康。此外,还要注意食品安全,避免食用野生动物,烹调食物保证熟透。

肠道健康

肠道健康一直是医学领域和公众关注的热点话题,今年热度仍然不减。

军事科学院军事医学研究院微生物流行病学研究所研究员杨瑞馥介绍,肠道是人体消化系统的重要组成部分,不仅在营养物质的消化和吸收中发挥着核心作用,还在免疫功能中扮演着不可或缺的角色。除肠道本身功能外,人体肠道内还居住着各种各样的微生物,形成了庞大而复杂的生态系统,即肠道菌群。当肠道菌群失衡时,不仅可能引发一系列肠道疾病如腹泻、炎症性肠病和肠易激综合征,还可能与代谢性疾病、免疫性疾病以及精神类疾病密切相关。因此,保持良好的肠道健康对于整体身体健康至关重要。

杨瑞馥表示,改善肠道健康,建议做到以下四点:保持平衡膳食,合理搭配食物,避免高脂肪高添加糖食物的摄入,增加摄入富含益生菌和益生元的食物,如酸奶、洋葱、芦笋、浆果类、大豆类及其制品;保持充足的水分摄入,成年女性每天保证至少喝 1500 毫升白水,成年男性 1700 毫升白水,这有助于保持肠道黏膜的湿润,促进正常的肠道功能;保持健康的生活方式,包括戒烟忌酒、适度的身体活动、保持愉悦的心情,有效地减轻心理压力;避免过度使用抗生素,因为它们可能对肠道菌群产生负面影响,在有需要的情况下,可以考虑补充益生菌和益生元,以帮助维护肠道微生态平衡。

据新华网