

如何为全民健康打牢“营养根基” 掌握“吃”的技巧很重要

健康中国,营养先行。随着人们的健康意识不断增强,合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。

近日,第十七届全国营养科学大会在北京举行。会内会外,一场如何为全民健康打牢“营养根基”的讨论正在展开。



南京一家社区食堂对老年人实行相应优惠供餐。

新华社发



近日,老年居民准备在社区食堂用餐。

新华社发

成本效益最优的健康策略

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾控中心副主任施小明说。

新研究结果显示,与食用肉类、鱼类、蛋类和大豆类每周少于4次的高龄老人相比,每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。

国家疾控局副局长卢江表示,深入推进合理膳食行动,强化改善营养在慢病防控中的基础作用,是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措,是成本效益最优的健康策略之一。

“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用,显得尤为迫切和重要。”中国科学院院士陈竺说,要推动营养干预和慢病防治的深度融合,逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理服务体系。

掌握“吃”的技巧很重要

开展居民营养与健康监测,动态掌握人群营养状况;深入推进“三减三健”专项行动,倡导健康的生活方式;加强营养健康标准体系建设……近年来,一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。

“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任医师曾文颖介绍,这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢,必须通过均衡饮食获取所需营养物质。

如“身体的燃料”碳水化合物主要来自谷物、薯类和水果;构建和修复组织的“基础材料”蛋白质

主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以,掌握“吃”的技巧很重要。

首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍,从中医角度来看,营养失衡会导致“气血阴阳”失调,营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精,避免食用生冷食物;青少年应均衡“五味”,少食辛辣以防湿热;上班族则应注重以谷物养胃,适当食用果蔬以清热。

营养健康领域迎来大突破

拿起一颗草莓模型,放在电脑前的“电子秤”上,即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术,利用交互体验为营养教育带来新变化,也反映出我国营养健康领域的科技含量正不断提高。

中国营养学会理事长杨月欣表示:“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力,一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后,是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累:开展国民营养健康监测工作,制定膳食营养素参考摄入量,持续研究和完善中国居民膳食指南,创建国家食物营养成分数据库……

在多方力量推动下,我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解,近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%,预计2030年将达到16万亿元。

未来,随着科技创新持续加码、产业生态不断完善,我国营养健康领域将迎来更多新突破,为建设健康中国提供更有力的支撑。

【相关】

这些爸妈眼中的健康食品 其实营养价值并不高

“多吃这个对身体好!”很多在爸妈眼中健康的食物,其实只是披着“健康”的外衣,营养并不高,都有哪些食物呢?

谁说米油堪比“参汤”

米油一般是指米粥熬好后,上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质,可以理解为失水浓缩后的浓稠液体。很多人认为米油营养很高,堪比“参汤”,甚至能养胃。但实际上,米油中的营养成分,如淀粉、水溶性蛋白质、游离氨基酸、矿物质、水溶性维生素等含量较低,主要提供碳水化合物和水分,与普通大米无异,不存在特殊保健功效。

喝汤并非“营养又大补”

其实汤的主要成分是水 and 脂肪,蛋白质、维生素、矿物质等含量有限,大多数营养成分不如食材本身丰富。虽然汤的钾含量比肉高一些,但整体营养并不突出。如果盐放得多,摄入量还容易超标。很多人认为骨头汤能补钙,但即使把骨头汤高压加热2小时,钙含量也极低,仅为牛奶的1/21,且脂肪、嘌呤和钠含量较高。

喝果汁不等同于吃水果

一定要告诉爸妈少喝果汁,多吃完整水果。水果榨汁后,营

养成分会略有损失,比如维生素C会降低。原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫作“内源性糖”,榨汁后细胞壁被破坏,糖游离到细胞外,变成游离糖,对血糖的影响很大,容易导致血糖升高。所以,喝果汁不能等同于吃水果。

蜂蜜的营养其实很普通

蜂蜜常被认为有缓解便秘、美容养颜、减肥等功效,但从营养的角度上来说,蜂蜜并无特别之处。蜂蜜中75.6%的成分是糖,包括葡萄糖和果糖等,还有22%的水,以及少量脂肪蛋白质等,热量高达321千卡/100克。此外,蜂蜜并无美容养颜功效,部分人食用后还可能长痘。至于缓解便秘,并非对所有人都有作用。

红糖水难补铁还易发胖

红糖中的铁含量为2.2毫克/100克,冰糖为1.4毫克/100克,白糖为0.6毫克/100克。这样比较来看,红糖中的铁确实比其他糖略高。但是红糖中的铁属于非血红素铁,吸收利用率差。因此,喝红糖水补铁、补血效果不佳。此外,红糖和白糖同属添加糖,要尽量减少摄入,摄入过多易导致龋齿,也会增加发胖风险。

综合新华社、央视、科普中国报道

声明公告 刊登 13164692093 热线

遗失声明武汉鸿业伟图科技有限公司(代码91420100MAE0R4UJ7M)遗失财务章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明武汉硕弛商贸有限公司(统一社会信用代码:91420100MA49G5QE3Y)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明武汉市武昌区鑫金源便利店(个体工商户)92420106MA4G3WA06H遗失备案公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明王微微遗失武汉银泰置业发展有限公司2018年4月16日开具的收据(编号8910327,金额18047元),声明作废。

遗失声明罗金菊,女,1994年—1997年毕业于武汉市广播电视大学英语专业,三年制,毕业证遗失,毕业证号:639730008,特此声明。