

告别“无效增重”与“盲目减重”

各年龄段“吃饭攻略”请收藏好

5月16日到22日,是第12届“全民营养周”。当下,随着“健康中国”战略不断深入,体重管理成了大家非常关心的话题。不过,有人为“胖”发愁,也有人因为太瘦而烦恼。同时,老年人容易走入营养误区,孩子们在学校的饮食保障,同样值得我们关注。

临床接诊发现,多数慢性病、肥胖、体虚、肠胃不适等问题,根源都在于饮食不当。餐桌是守护全家健康的第一道防线,养好家庭饮食习惯,就是最简单的养生方式。

【全民营养周重点】

餐餐都有蔬果
打好饮食基础

蔬果富含维生素、矿物质、膳食纤维以及多种植物营养素,低热量、高营养,坚持足量食用,能有效降低心血管疾病、糖尿病、肥胖,甚至部分肿瘤的发病风险。

饮食标准——

蔬菜:每天不少于300克,每餐餐桌上蔬菜占一半最佳,深色蔬菜(菠菜、西兰花、紫甘蓝、胡萝卜等)要占到一半以上。

水果:每天200~350克,大概就是一个中等苹果,或是一根香蕉加一个橙子的量。

重要原则——

1. 蔬菜和水果不能互相替代,二者营养侧重点不同,缺一不可
2. 每天蔬菜尽量吃3~5种,水果1~2种,一周食材种类越丰富,营养摄入越全面

避开饮食误区
才是健康吃饭

误区1:清淡饮食就是只吃素、不吃肉

真相:清淡是少油少盐少糖,肉、蛋、奶适量吃,荤素均衡才是真清淡

误区2:骨头汤营养最高,多喝能补钙

真相:骨头汤里大多是脂肪和嘌呤,钙含量极低,补钙不如喝牛奶、吃豆制品

误区3:用水果可以代替晚餐减肥

真相:长期如此会营养不均衡,容易营养不良、血糖波动大,反而越减越胖

误区4:过度戒掉主食

真相:长期不吃主食,容易乏力掉发,气色暗沉,情绪低落。

健康从无捷径,均衡三餐胜过名贵补品。合理搭配家常饭菜,兼顾营养与温度。

从今日起,优化家庭餐桌,多一份蔬果、少一点重油重盐,规律饮食、科学膳食,守护全家人的身体健康。

综合科普中国、《银川晚报》报道



肥胖是一种可预防、可干预的慢性疾病,无论胖瘦,都应该重视体重管理。

新华社发

吃不胖先别窃喜
警惕病理性消瘦

针对“怎么吃都不长肉”的年轻人,宁夏医科大学总医院临床营养科主任医师陈启众指出,首先要排除疾病因素。他建议,长期消瘦者应到医院检查是否存在消化道疾病或代谢性疾病(如甲亢)。

若排除了病理原因,则需从以下几方面入手:一是规律三餐,避免饥一顿饱一顿,可在上午10点、下午4点或睡前2小时适当加餐,选择坚果、牛奶、全麦面包或煮鸡蛋等。二是优选易消化、高蛋白的食物。对消化功能较弱者,推荐粥类、面片等软烂食物,同时增加清蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐、鸡蛋等优质蛋白,帮助增加肌肉量。三是调整运动方式,不建议只做有氧运动,应增加力量型训练(如骨骼肌抗阻运动),以增加“瘦体重”。

勿长期轻断食
冷米饭莫随意

对于年轻人追捧的“16+8”间歇性断食法,陈启众提醒:短期可行,但不宜长期坚持。长期不吃早餐会增加胆结石、胃炎、胃溃疡等风险,尤其加班族应根据身体需要灵活调整,适当加餐如鸡蛋、牛奶、水果等,避免营养缺乏和胃肠道损伤。

至于“米饭放凉了吃有助于

减肥”的说法,宁夏医科大学总医院临床营养科副主任医师王伟红解释,冷米饭中确实会部分形成“抗性淀粉”,其升糖指数低、饱腹感强,还能促进肠道益生菌生长,但并非可以随意多吃。抗性淀粉的形成受冷却时间和温度影响,且重新加热后会部分“复原”,因此仍需控制主食总量,每餐不超过一拳。

喝粥不养胃
吃肉才补铁

很多老年人认为“喝粥养胃”,甚至一日三餐以白粥配咸菜为主。对此,陈启众明确表示,这是一个长期存在的误区。白粥主要提供碳水化合物,缺乏蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质,长期如此易导致肌肉衰减、免疫力下降、骨质疏松和缺铁性贫血。

针对老年人普遍存在的“贫血却不敢吃肉”的矛盾,陈启众与王伟红一致建议,应选择猪里脊、牛里脊等瘦肉并去除肥肉,烹饪时多用蒸、煮、炖,避免油煎、油炸和红烧。可适量摄入动物肝脏和血制品,每周50至100克,补铁效果较好。同时搭配彩椒、番茄、鲜枣等富含维生素C的蔬果以促进铁吸收,需注意菠菜等食材先焯水去除草酸。对于牙口不好的老人,可将肉类制成肉泥或肉丁,蔬菜切碎煮入粥面,但要避免过度烹调破坏维生素,必要时可补充复合维生素制剂。

五有五少进校园
双重挑战有对策

今年5月20日是第37个“中国学生营养日”,主题为“校园健康餐 健康助成长”。专家指出,当前中小学生营养面临“双重挑战”:超重肥胖率持续攀升,同时部分学生存在钙、铁、维生素A和膳食纤维等摄入不足的问题。

一份合格的校园营养餐应遵循“五有五少”原则。

“五有”即粗细搭配的主食、优质蛋白(鱼虾、瘦肉、蛋、豆制品)、足量新鲜蔬菜(深色蔬菜占一半以上)、奶类及奶制品、适量应季水果;

“五少”即少油炸、少红烧、少糖醋、少盐、少加工肉制品。

针对“孩子不爱吃”的问题,建议优化烹饪方式(多蒸煮炖),创新菜品造型(如将蔬菜做成丸子或包子),并建立家校反馈机制以动态调整食谱。

在家庭配合方面,专家向家长提出四点建议:早餐要吃好,包含主食、优质蛋白和果蔬,例如牛奶、鸡蛋、全麦面包和小番茄,杜绝用零食甜点代替早餐;晚餐应清淡适量,七八分饱即可,减少外卖和油炸食品;严控零食饮料,用原味坚果、纯酸奶、应季水果代替薯片、辣条和奶茶,用白开水替代含糖饮料;坚持吃动平衡,保证每天户外活动,减少电子产品的使用时间。