

科学膳食

减少慢病风险

健康的生活方式,不仅能帮助抵御传染性疾病,而且是预防和控制心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病等慢性非传染性疾病的基础。合理膳食是健康生活方式中的重要一环,我们应如何科学饮食、减少自身慢病发生风险呢?

平衡膳食,食物选择多样化 平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。我们每天要争取五大类食物(谷薯类、肉禽鱼蛋类、豆类坚果类、蔬果菌藻类、植物油等能量类)都能吃到,按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉,如稻米可与面粉或杂粮互换,猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊肉等互换。另外,选择食物时也需要考虑自身的身体状况,如肥胖的人要少吃高能量、高脂肪的食物。

粗细、荤素搭配,多吃新鲜水果 我们的主食以谷类食物为主,每天应注意增加粗粮、杂粮的摄入量,少选择研磨太精细的稻米和小麦;每天动、植物性食物应搭配烹调,尽量选择多品种的蔬菜,其中以深绿色、紫红色等深色蔬菜为主,少吃酱菜和腌菜;鱼、禽、蛋和瘦肉是优质蛋白、脂类、维生素和矿物质的良好来源,鱼类含有较多的多

不饱和脂肪酸,常吃鱼类(尤其是海鱼)对预防血脂异常和心脑血管疾病有一定作用;蛋类的蛋黄中胆固醇含量较高,正常成人每日吃一个蛋就好,高血脂者不宜过多食用;新鲜水果是膳食中维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源,被公认为最佳的防癌食物,能够降低冠心病和2型糖尿病的发病风险。根据中国营养学会的推荐,我们每天应吃新鲜水果200-350克。

合理分配一日三餐,进餐定时定量 不吃早餐、晚餐吃得过饱、经常在外就餐、不科学吃零食等不健康的饮食行为将增加肥胖、糖尿病及心血管疾病的患病风险。我们要天天吃早餐,吃好早餐。早餐的食物应包括谷类、动物性食物(肉蛋类)、奶或奶制品、蔬菜和水果等食物;午餐要吃饱,以脂肪少、易消化的食物为宜;晚餐要适量,主食多选择富含膳食纤维的食物如糙米、全麦食物。另外,应尽量选择蒸、炖、煮等方法烹调菜肴,进餐定时定量,细嚼慢咽,不要狼吞虎咽或



饥一顿饱一顿。

限盐,足量饮水 食盐摄入过多可使血压升高,可增加心血管疾病、胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。应控制每天的食盐总量,健康成人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量应不超过6克。我们要纠正口味过咸的不良习惯,可以在烹制菜肴时放点醋等调味品,提高菜肴鲜味,帮助自己逐步适应少盐食物。水是膳食的重要组成部分,是一切生命必需的物质,饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。一般成年人每天应喝1200毫升水(约6杯)。要养成主动喝水的习惯,不要感到口渴时再喝,饮水最好选择白开水,少喝含糖饮料。

湖南省疾病预防控制中心
副主任医师 殷黎

食用胡萝卜
应注意啥?

胡萝卜是一种营养价值很高的蔬菜,中医认为其性味甘平,有下气补中、健脾化滞、利胸膈肠胃、安五脏功效,适用于消化不良、饱闷气胀、咳嗽、久痢、夜盲症、干眼症等。食用胡萝卜需要注意以下事项。

1、不宜生食。胡萝卜中所含的β-胡萝卜素是一种脂溶性物质,生食仅能吸收10%,所以胡萝卜最好用油炒或与肉同炖,才更有利于其营养素的溶解吸收和利用。

2、最好不要和白萝卜一起食用。白萝卜所含的多种酶、芥子油、干扰素诱生剂等成分不耐热,在70℃的高温下便被破坏,故白萝卜宜生食。而胡萝卜生吃时,90%以上的胡萝卜素不能被吸收。

3、不宜去皮食用。胡萝卜的营养成分在表皮为多,吃胡萝卜时不必削皮,只要洗净表皮即可。

4、不宜切碎后水洗或久浸泡于水中,以防营养素丢失。

5、胡萝卜素容易被酸性物质破坏,故烹饪胡萝卜时不宜加醋。

6、研究发现,妇女过多吃胡萝卜后,摄入大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能,因此,欲怀孕的妇女不宜多吃胡萝卜。

7、吃胡萝卜时最好不要喝酒,因为当胡萝卜素的浓度很高时,碰上酒精,就会和自由基结合,使胡萝卜素由抗氧化剂转变成能攻击正常细胞的促氧化剂。

8、食用要适量。胡萝卜食用过量可能引起皮肤黄染,称为高胡萝卜素血症或胡萝卜素性黄皮病,停食2个月后可自行消退,多喝水有助于胡萝卜素排泄。

成都市第二人民医院
副主任医师 王爱琴

炒青菜加料酒
更新鲜

青菜含有丰富的维生素,对人体健康很有益处。青菜除个别种类可生吃外,绝大部分都应炒熟后吃。但有的人炒出的青菜发黄,不熟烂,还有点苦,很难吃。要避免这种现象,不妨试试下面的诀窍。

1、青菜洗净后不能在水中浸泡过久,切碎后应立即烹炒。

2、烹炒时应放少许料酒(黄酒),可保持菜叶不黄;其次可加入少量白糖,大约2克左右,可抵消菜中苦味;再次要添足汤水不能干烧。

3、炉火要旺,并要盖锅焖烧,不能频繁开锅,中途最多打开锅盖一次,铲翻几下。全程烹烧时间大约在3-8分钟内完成。

掌握以上3点,烧出的青菜色泽碧绿、质地软烂,味道甜鲜。

李志良

熬夜压力大 多吃含维E食物

众所周知,维E是抗氧化的超级维生素,它能消除人体内的自由基,保护细胞膜、皮肤、心血管、眼睛、肝脏等免受损害,降低心血管疾病、癌症的发病风险。

现代人压力大、饮食不均衡、熬夜等,都会导致人免疫能力下降,而维E能够增加人体T淋巴细胞和B淋巴细胞的活性,降低人体感染性疾病发生率,因此,日常生活中,我们不妨适当吃些富含维E的食物。比如小麦胚芽油、大豆油、花生油等植物油所含维E最

潇潇春雨之后,大自然又为人们献出了一味天然珍品——山野蕨菜。

蕨菜,又名紫蕨、吉祥菜、龙头菜等,为我国最早食用的野生佳蔬之一。《本草纲目》记载:“蕨,处处山中有之,二、三月芽……其茎嫩时采取,以灰汤煮去涎滑,晒干作蔬,味甘滑,亦可醋食。”

蕨菜不光味道鲜美,营养也十分丰富。据测定,每100克鲜蕨菜嫩叶中含蛋白质1.6克、脂肪0.4克、碳水化合物10克、粗纤维1.3克、维C35克、胡萝卜素1.68毫克、钙24毫克、磷29毫克、铁

多,不妨作为日常烹调油的首选,其次是坚果类食物,每天可吃一小把,此外,全谷类食物、莴苣等绿叶蔬菜、肉蛋奶中也含有不少维E,平时可以适当多吃一些。

值得注意的是,补充维E还可使用膳食补充剂,不过维E是脂溶性维生素,可以在人体蓄积,摄入量过大时就不再具有抗氧化活性,反而对身体不利,因此,一定要在医师或营养师指导下合理摄入,不能过量。

国家二级公共营养师 方明

天然珍品——蕨菜

6.7毫克,且含有16种以上的氨基酸。另外,其根部含淀粉40%-50%,可制成蕨菜粉,是饴糖、饼干和代藕粉的主要原料。

蕨菜食法颇多,可鲜食,也可盐腌、干制,既可作主料,又可当配料。蕨菜鲜食时一般在采后用沸水煮3分钟左右,再进行烹饪,炒、拌或做汤等均可。蕨菜肉丝、蕨菜鱼片、蕨菜鳝丝、蕨菜炒嫩韭等,皆为家常菜中之美味。蕨菜干制品经过浸泡后可用于烧肉,煮



汤,也可剁碎成馅,风味俱佳。目前,蕨菜不光出现在普通百姓的餐桌上,更被加工成真空包装,进入大酒店,不仅畅销国内,还远销到日本、韩国等东南亚国家,被日本和韩国人誉为“山菜之王”、“菜中珍品”。

汪志