

大众卫生报



更多健康资讯 关注湘健频道
本报微信号: dzws001

服务读者 健康大众



过年美食多 会吃更健康

本报讯 (魏闻) 过年啦, 中国疾病预防控制中心营养与健康所等机构专家, 根据国人在电商平台上的食品消费大数据, 发布了精准的节日饮食建议。

坚果好吃别过量

大数据显示, 在食品类的年货消费上, 零食坚果消费量最大。专家提醒, 坚果可作为佐餐或零食食用, 是非常好的节日食品, 但不宜超量食用。坚果含有多种不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素 E 和 B, 适量食用有益健康; 同时, 坚果属于高能量食物。推荐每天摄入 10 克左右 (果仁部分), 如摄入超量, 则应注意控制总能量摄入; 最好选用原味的坚果。因为加工过程中通常会带入较多的盐、糖和油脂; 可选择独立小包装坚果, 便于储存并控制每日摄入量。

选择肉类有讲究

专家建议, 选择和食用肉类, 应注意种类和食用量。“四条腿的不如两条腿的, 两条腿的

不如没有腿的”这句俗语是很有道理的。鱼虾类脂肪含量低, 且含有较多不饱和脂肪酸; 禽类脂肪含量也较低, 其脂肪酸组成也优于畜类脂肪; 其次是畜类瘦肉, 脂肪含量低, 铁含量丰富; 应控制肥肉摄入; 成人每日推荐摄入的畜禽肉和鱼虾均为 40 克至 75 克; 春节期间聚餐多, 应注意荤素搭配。摄入过多肉类 (蛋白质), 易造成代谢负担甚至导致高尿酸、痛风等症状; 冷冻肉类、水产长期储存会导致水分流失、口感变差, 建议适量采购, 不要囤积; 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

蔬菜水果一起吃

专家提醒, 虽然蔬菜、水果是节日必备, 但我国居民蔬菜摄入量逐年下降, 水果摄入量仍处于较低水平, 应注意调整膳食结构, 增加这几类蔬果的摄入: 成人每日摄入水果 200 克至 350 克, 摄入蔬菜 300 克至 500 克, 且建议种类多样化; 喝果汁不如

吃新鲜水果。

谷物为主粗细配

专家特意提示, 节日期间, 应当注重谷类食物摄入, 同时每天都摄入杂豆、薯类食物。成人每日推荐摄入谷薯类食物 250 克至 400 克, 其中全谷物和杂豆类 50 克至 150 克, 薯类 50 克至 100 克。与精制谷物相比, 全谷物含有谷物全部的天然营养成分, 如膳食纤维、B 族维生素和维生素 E、矿物质、不饱和脂肪酸等植物化学物, 对健康更为有利。

拒绝油腻重口味

专家建议, 节日期间, 你休息了, 也要照顾一下自己的胃、肠、肝、胆、肾, 尽量避免或控制高油、盐、糖的“重口味”食物的选择和摄入。选择食物时, 应特别注意食物中油、盐、糖的含量, 养成清淡的饮食习惯; 成人每天食盐不超过 6 克; 烹调油用量在 25 克到 30 克之间; 添加糖每天摄入不超过 50 克, 最好在 25 克以下。

“湘妹子”捐髓救美国患者

本报讯 (记者 王璐 通讯员 谭孝 袁轩) 2月6日, 中南大学湘雅二医院血液内科造血干细胞采集室里, 90后姑娘易善 (化名) 正在接受造血干细胞采集。一天后, 她的“生命种子”将搭乘国际航班, 去往大洋彼岸的美国马里兰, 救治一位再生障碍性贫血患者。据悉, 这是全国首例在湘采集的涉外 (美国) 造血干细胞捐献, 也是中南大学湘雅二医院成为非血缘造血干细胞采集医院后首例采集。

1991年出生的易善, 是湖南长沙人, 2011年9月加入中华骨髓库, 成为造血干细胞捐献志愿者。2017年上半年, 她的造血干细胞样本与一位美国再生障碍性贫血患者配型成功, 易善答应了捐赠, 上月底, 经高分辨检测和体检筛查合格, 并于几天前, 来湘雅二医院进行相关准备。

采集完成后, 中华骨髓库湖南分库、湘雅二医院向来华接髓的美国志愿者移交造血干细胞血样。双方签署并交接相关医学报告、交接单、移交出入境审批单等。血样装箱后, 捐献者易善委托外方工作人员转达了对患者的问候和祝福。

据了解, 造血干细胞移植是目前临床上治疗白血病、重症地中海贫血等疾病的有效治疗手段, 但目前中华骨髓库入库数量还是远远满足不了血液病患者的需求。湖南省血液中心/长沙血液中心党委书记刘艳呼吁, 年龄在 18-45 周岁、身体健康 (符合献血条件) 的公民在献血车、献血站或地市红十字会都可以加入中华骨髓库, 成为造血干细胞志愿捐献者。



迎新年饺子文化节

2月5日, 湘潭市第一人民医院为营造欢乐、祥和、温馨的节日气氛, 让全院职工感受大家庭的温暖, 经过精心组织与策划, 特举办第五届饺子文化节, 并邀请 3 位书法家到现场为各组创意需要, 书写“迎新年、送万福”春联, 为饺子文化节增添文化气息。

本报通讯员 段斌 摄影报道

启事

按国务院放假规定, 春节期间, 本报休刊, 2月27日恢复正常出报。祝广大读者新春愉快、万事如意!

本报编辑部

