

湖南人口味重,油盐摄入量超标两倍

我省“全民营养周”启动,疾控专家教您如何搭配营养餐



幼儿园的孩子们在品尝营养餐。疾控专家指出湖南人多油多盐有害健康,提出了食物搭配建议。(资料图片)

吃什么健康,吃什么更有营养?现代人对吃很讲究,但也有很多误区和伪科学。为提高社会各界和居民对营养与健康正确认识,5月16日上午,省疾控中心举办2017年“全民营养周,湖南在行动”宣传活动。现场,疾控专家们向市民就《中国居民膳食指南(2016)》进行了解读,并针对湖南人饮食习惯提出了食物搭配建议。

湖南人口味重,油盐都超标

“为了口味好,不少市民往往在炒菜时多放油、多放盐,导致油盐摄入量较高。另外,快餐油盐的使用量也很大。还有些老年人,用饭拌上炒肉菜盘底的汤汁吃,这里面的油脂含量就非常高。”

省疾控中心慢性疾病预防科副科长金东辉介绍,盐和油的摄入量过多,会留下健康隐

患。最直接的后果就是肥胖,累积多年易发展为糖尿病、冠心病,还会加大心梗、中风的发病率,除了这些,高血压、高血脂、脂肪肝、骨关节病等都是体重一族易发的疾病。

然而,从过去3年湖南居民营养与健康状况监测数据显示,湖南人口味重,盐和油的摄入量几乎是正常标准的两倍,每天每人食盐摄入量超过13克,食油则接近40克。

一方面是超标,另一方面则是健康物质摄入量的不足。根据《中国成年居民粗杂粮摄入状况》的调查,目前包括湖南在内的全国超过80%成年居民全谷物摄入不足,导致人体B族维生素、矿物质和膳食纤维的缺失。

“没有绝对好的食物,饮食健康主要看膳食搭配。”金东辉表示,以燕麦为代表的全谷物食品,含有丰富的碳水化合物,是提供人体所需能量的最经济、最重要

的食物来源,在保障儿童青少年生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。增加全谷物摄入,有利于降低2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等与膳食相关的慢性病的发病风险。

每天吃多少盐油才健康?

每个地区都有自己的饮食特色,每天吃多少盐油才健康呢?金东辉建议成人每天食盐不超过6克,每天烹调油25-30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险,推荐每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。

他表示,要实现平衡膳食,必须掌握几个基本原则:即每天摄入不超过一个拳头大小肉类,食用相当于两个拳头的主食(包括米面、粗粮、杂豆和薯类),要保证两个拳头的豆、奶制品,吃不少于五个拳头的蔬菜和水果。

■记者 刘璋景 实习生 花江柳

长期使用假睫毛和双眼皮贴 女大学生眼皮长出白癜风

本报5月16日讯 长沙女大学生婷婷(化名)常用假睫毛、睫毛胶、双眼皮贴等化妆品,最近左眼皮上出现了整块白斑,就医后被诊断为白癜风。婷婷称,化妆品是校门口精品店买的,比较便宜,有的连包装都没有。

婷婷是一名大二的学生,正是爱漂亮的年龄,加之在学校旁边的一家清吧兼职,工作也需要化妆。可是出生在农村节约惯了的婷婷,对那些昂贵的化妆品只能敬而远之,买些相对便宜、甚至连包装都没有的化妆品,其中就包括这些假睫毛、睫毛胶以及双眼皮贴。“有时候我在刷睫毛的时候,也闻到了一些刺鼻的气味,但并没有在意,反正下了班也会卸

妆洗干净。”她告诉记者。但是,就在一个月以前,婷婷突然发现自己眼角长了一点白斑,起初也没有太在意,直到最近发现,白斑有扩大的趋势,这才担心起来。“到医院来检查才知道我得了白癜风。”

长沙中科白癜风医院接诊医生曾维义告诉记者,白癜风也不是不能治愈的病,而且婷婷现在的面积并不很大,只要合理治疗,以后不要再用那些劣质的化妆品就好。他同时提醒爱美的女生,睫毛胶、双眼皮胶,包括双眼皮贴,在日常生活中,尽量少用,尤其是那些“三无产品”,因为这些劣质产品一般含有化学物质,很容易给眼睛带来伤害。

■记者 李成辉

工科生变身有情怀的“悦读者”

本报5月16日讯 在电子阅读时代,还有多少人在读纸质书?在湖南工业职业技术学院“悦读者”活动现场,你会发现这样的人还真不少。今天下午,由该校图书馆牵头,党委宣传部、团委联合打造的一档读书精品节目“悦读者”正式启动。300多人的场所座无虚席,过道挤满读书爱好者,现场不时响起热烈的掌声和欢快的笑声。

“开谈不说红楼梦,读尽诗书也枉然。”“悦读者”首期嘉宾由该校“资深书迷”毛仙月教授为大家带来《红楼梦之林黛玉的爱与相爱》。

据介绍,“悦读者”活动分为两季。参与第一季“悦读者”的6位导师都是深受学生喜欢的好老师,也是热爱阅读、充满激情的学者。他们将分别围绕某本书主讲,分享图书的内容、背景、意境、思想等。第二季为校友季,将由知名校友担任主讲专家。该校一年内借阅图书最多的前50名和一个月内借阅相关主讲书籍前50名的同学优先获得参与活动的资格。活动宣传发动近两个月以来,该校4月份的图书借阅量近万人次,同比增长23%。

■记者 黄京 实习生 杨雪梅 通讯员 王宇

澳门金沙度假区3天2夜住宿套票

两人同行,天天出发

1088元起/人

套票包含:长沙至珠海高铁票一张+以下酒店住宿一晚

推广日期:2017年5月4日至19日 入住日期:2017年5月4日至2017年12月31日



澳门巴黎人



澳门金沙城中心濠庭阁酒店



澳门金沙城中心假日酒店



澳门喜来登金沙城中心大酒店



澳门威尼斯人



0731-5555 5555
www.htyou.com

澳门 星级热卖

限时优惠
2017年5月4日至19日

VENETIAN
MACAO

PARISIAN
MACAO

CONRAD
MACAO

Sheraton
Grand
Macao

Holiday Inn
Macao

Sands
RESORTS MACAO