

2022年4月28日

星期四

第 2913 期
第 2914 期

中国知名专业报品牌

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26

今日 8 版

大众卫生报

服务读者 健康大众



提炼 8 条平衡膳食准则 国民营养升级更需优“质”提升

《中国居民膳食指南(2022)》出炉

本报综合消息 4月26日,中国营养学会发布《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《指南》)。这是自2016年版本发行以来,居民膳食指南的最新修订版本。其中,三文鱼作为富含优质蛋白的深海鱼首次在膳食指南中出现,分析人士认为,这在一定程度上完善国人营养升级的“蛋白矩阵”。

据中国营养学会相关负责人介绍,自1989年首次发布《中国居民膳食指南》以来,我国已先后于1997年、2007年、2016年进行了三次修订并发布,“在不同时期对指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况、预防慢性病、增强健康素质发挥了重要作用。”

相比2016年版本,本次《指南》提炼出了平衡膳食八准则:一、食物多样,合理搭配;二、吃动平衡,健康体重;三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五、少盐少油,控糖限酒;六、规律进餐,足量饮水;七、会烹会选,会看标签;八、公筷分餐,杜绝浪费。

新版指南强调了鱼肉水产类的重要性。《指南》显示,我国居民鱼虾类平均摄入量为24.3g/d,多年来没有明显增加,在充分评估鱼类与健康的科学评价证据等级基础上,《指南》提出了增加鱼虾类摄入的建议,三文鱼作为富含优质蛋白Omega-3的深海鱼代表首次

被膳食指南推荐。

与发达国家相比,我国儿童在深海鱼摄入量方面有较大的差距,这也导致了优质蛋白、不饱和脂肪酸、维生素A、维生素D、维生素E等重要营养素摄入不足。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员王竹表示,指导儿童合理膳食、改善儿童健康状况,可从调整饮食结构入手,例如让孩子合理摄入脂肪,增加摄入富含Omega-3的深海鱼类。

专家表示,随着生活水平的不断提高,中国居民的膳食结构中,蛋白质的“量”已经得到了较大改善,而蛋白质的“质”,还需要从畜类蛋白向增加摄入鱼虾蛋白、优质深海蛋白的结构不断调整优化。

“五一”小长假来临 湖南疾控提示:入(返)湘人员请主动报备

本报讯 (通讯员 张恒娇 刘富强) “五一”小长假即将来临。鉴于当前疫情防控形势严峻复杂,湖南省疫情外防输入压力持续加大。为有效控制和降低疫情输入和传播风险,保障群众安全、有序度过“五一”假期,湖南省疾控中心紧急提示:所有人(返)湘人员,必须提前通过“湖南居民健康卡—入(返)湘报备登记”、目的地报备小程序等程序报备行程,主动向目的地单位、村(社区)报备,并持48小时内核酸阴性证明入(返)湘,配合落实相关防控措施。

对未主动报备的入(返)湘人员,经排查需集中隔离医学观察的一切费用由本人自理;如核酸检测为阳性或确诊的,其治疗相关费用由本人自理。对逾期不报、故意隐瞒造成疫情传播的或拒不配合落实健康监测措施等,将依法追究个人法律责任。

报备的流程是:1、在湖南居民健康卡“便民服务”中点击“入湘报备(入<返>湘人员报备登记)”。2、点击“立即登记”。提示两种方式均可进行登录,有“湖南省居民健康卡”的居民点击“选择健康卡登记”;如没有,则选择“手动登记”。选择后进入往下界面,按提示要求填写“基本信息”,并点击下一步。然后,进入“返湘信息”界面,按要求填写,并点击下一步。随后进入“入境信息”界面,按要求填写即可,确认无误后,勾选承诺方框,进行提交。提交后,如需撤销或者修改,请点击“登记记录”进行查询。显示查询记录后,可进行撤销和修改,并重新提交即可。

湖南累计接种新冠疫苗 1.43 亿次
老年人仍是接种重点人群

本报讯 (通讯员 颜洁 方明礼 陶艳) 湖南省疾控中心4月25日透露,截至4月24日,全省累计报告接种新冠病毒疫苗超过1.43亿剂次。省疾控专家表示,老年人接种新冠病毒疫苗仍是当前疫苗接种工作的重点。

据介绍,自2020年12月开始,湖南省各地有序推进大规模人群的新冠病毒疫苗接种,截至今年4月24日,全省累计报告接种新冠病毒疫苗超过1.43亿剂次,其中已完成全程基础免疫5315万人,加强针接种2783万人,加强针接种占比86%以上;60岁及以上人群疫苗接种覆盖1116万人,覆盖率为84.5%。新冠病毒疫苗在减少住院、危重症和死亡方面发挥了重要作用,接种疫苗是疫情防控的重要措施。

湖南省疾控专家表示,老年人接种新冠病毒疫苗仍是湖南省当前疫苗接种工作的重点,接种新冠病毒疫苗对老年人预防新冠肺炎住院、重症和死亡具有十分积极的意义,只要接种疫苗,特别是接种了三剂疫苗(含加强针),死亡风险将大幅减少。因此,根据现阶段全球和我国疫情形势,随着传播速度快和隐匿性强的奥密克戎变异株广泛流行,守住老年人生命安全防线最有效的措施就是接种新冠病毒疫苗。

享受运动乐趣

4月25日,骑行爱好者在张家界市武陵源区环景区南线的乡村公路上骑行。武陵源区山高林密,风景优美。近年,该区依托环景区南线的美丽乡村公路建成自行车骑行道15千米,并在沿途配套相关的休憩、观光等服务设施,让骑行爱好者在绿水青山中享受运动乐趣。

吴勇兵 摄



湖南尘肺病农民工救治救助有保障

本报讯 (记者 王璐 通讯员 文娜 朱鑫) 4月25日至5月1日是全国第20个《职业病防治法》宣传周,主题是“一切为了劳动者健康”。4月26日,湖南省卫生健康委、省民政厅等单位在长沙市三一工业城联合主办《职业病防治法》宣传周活动启动仪式。记者从活动现场了解到,湖南自全国率先启动“尘肺病农民工基本医疗救治救助”以来,2017-2021年间,省财政投入专项救助资金2.4亿元,累计诊断救助尘肺病农民工患者

27178例,其中曾经的建档立卡贫困户占1/3,救治救助费用全部报销,健康精准扶贫效果十分显著。

据悉,湖南省职业病防治形势较严峻,30多个行业都发生过职业病,特别是煤矿、非煤矿山、有色、建材、冶金、化工、机械等行业,尘肺病例占全省职业病的90.3%。

湖南省从2017年开始在全国率先启动“尘肺病农民工基本医疗救治救助”。2017-2021年,省财政投入专项救助资金2.4亿元,累计诊断尘肺病农民

工患者27178例,建设50家定点机构让88145人次获得救助,患者自付费用由救助前的6566元降至360元,自付比例由70%降至4.56%。其中建档立卡贫困户占1/3,救治救助费用全部报销。

2022年,湖南省将继续筹措5000万元专项资金,优化湖南省无责任主体农民工基本医疗救治救助方案,继续推动开展尘肺病农民工基本医疗救治救助民生项目工作。同时,围绕健康湖南建设战略目标,湖南将持续推进职业病防治工作。

奋斗 书写新时代健康华章

湘潭市中心医院荣获 2022 年“全国五一劳动奖”详见 04 版

启事

根据国务院“五一”放假通知,本报5月3日休刊,4月28日与5月5日合刊。祝广大读者节日快乐!

大众卫生报编辑部

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑:涂新山 湘广发登第0035号

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:168元 零售价:2.00元 印刷:湖南日报印务中心