

营养门诊见闻

# 好好对待自己,从每一顿饭开始

本报记者 袁小玉

“从今天起,要从每一顿饭开始好好对待自己。”11月22日上午10点30分,63岁的张女士拿着个性化饮食管理方案,若有所思地走出中南大学湘雅二医院营养门诊。张女士在这里有哪些收获?普通人如何进行膳食管理?本报记者采访专家,教你从每一顿饭开始,好好对待自己。

**受访专家**

营养门诊助诊进修医师 刘佳丽 (衡东县人民医院)  
中南大学湘雅二医院营养科博士 主治医师 唐寒芬



今年4月体检,张女士的血脂异常:发现血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇分别为6.15毫摩尔/升和4.06毫摩尔/升。十年间,这些指标持续攀升。在此期间,她调整了部分饮食结构,半年前在膳食中加入了深海鱼油等等。然而,最近几周,她感到身体状况不佳,不时胸闷气短,检查血脂依然居高不下。“现在的饮食种类很丰富,平时吃了亚麻籽油,鱼油也吃起来了,但好像并不奏效。”张女士对接诊的中南大学湘雅二医院营养科医师唐寒芬说。

患者调整了日常饮食,并增加了有益的膳食营养补充,体质指数尚可(22.1千克/米<sup>2</sup>),日常保持散步等习惯,然而血脂不降反升,问题的症结究竟何在?在详细查看了张女士的体检报告情况后,唐寒芬医师为患者安排了一份营养门诊特色体检“套餐”——“营养代谢功能检测(人体成分分析)”及“一日饮食及活动量回顾调查”,叮嘱张女士注意日常饮食,预计通过3个月的时间进行调整。

通过人体成分分析报告,张女士的身体健康问题主要集中在以下几个方面。

首先,体重,体质指数及腰臀比(0.85)虽在正常范围内,但体脂肪量(17.4千克)和体脂百分比(34.1%)均超过正常范围。内脏脂肪面积也高于正常范围(85平方厘米)。参考世界卫生组织标准,国内将内脏脂肪面积≥80平方厘米诊断为腹型肥胖。由此可见,肥胖可以进一步影响血脂代谢和心血管健康。

其次,根据亚洲肌肉减少症工作组2019共识建议的临界值:在使用生物阻抗测量中,男性<7.0千克/米<sup>2</sup>,女性<5.7千克/米

<sup>2</sup>,为肌少症。张女士的人体成分结果显示骨骼肌质量(17.8千克)和骨骼肌指数(5.5千克/米<sup>2</sup>)显示为较低水平,表明其肌肉量偏少,尤其是在四肢部位,这可能是导致体力下降的原因之一。

膳食频率调查结果发现,张女士的每日饮食结构存在能量摄入不均衡、食用油脂摄入过多(35克),而蛋白质摄入、膳食纤维(11.7克)、维生素以及矿物质等摄入不足的问题。

面对这些问题,唐寒芬医师为张女士量身定制了一份个性化的饮食营养方案,并附上一份减脂增肌一日食谱举例【图-1】。为实现食物多样化和营养均衡,在营养门诊助诊进修医师刘佳丽的指导下,张女士学到了一项新技能——食物交换原则【图-2】。(扫文末二维码查看食谱)

除了一日三餐的建议,唐医师还叮嘱张女士可以从以下方面多加注意:

**减少精制糖和高GI食物的摄入** 张女士的饮食中需要减少高血糖指数(GI)食物和精制糖的摄入,例如白米、甜点、加工食品等。这类食物容易迅速升高血糖,长期摄入可能导致血糖波动,进而影响体脂和代谢水平。应当优先选择低GI食物,如全谷物、粗粮和蔬菜等,以稳定血糖和促进脂肪的有效燃烧。

**控制油脂和胆固醇摄入** 平时应减少每日油脂摄入量,控制在20~25克/天,以植物油为主。减少饱和脂肪的摄入,尤其是避免摄入过多的动物脂肪和油炸食品。控制胆固醇,可一周内吃2个鸡蛋黄,做菜优选清蒸等烹调方式。

**食物选择多样化** 鼓励多样化食物的选择,确保饮食包含各种维生素和矿物质。特别是富含

维生素A、C、E的食物,如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果等。为了补充钙质,可以在饮食中加入低脂乳制品、豆制品等食物,支持骨骼健康。

但饮食并不是唯一的解决之道。唐寒芬医师强调,张女士需要减脂增肌,运动和日常活动也至关重要。平时应该增加有氧运动的频率,如快走、游泳、骑车等,这些活动不仅能促进脂肪燃烧,还能增强心肺功能,提高整体健康水平。同时,每周2~3次的力量训练也是必要的,尤其是强化上肢、下肢和核心肌群的锻炼。通过举哑铃、弹力带拉伸、深蹲、太极拳等运动,不仅能提升肌肉质量,还能有效提高基础代谢率,有助于体脂的进一步减少。

除了饮食和运动,生活方式也需要优化。减少加工食品的摄入,避免过多酒精和高糖饮料、奶茶等的摄入,将有助于降低内脏脂肪积聚,改善血脂水平。同时,保持规律的作息,避免熬夜,保证充足的睡眠质量,也是必须坚持的好习惯。

“这不仅仅是一个饮食计划的开始,更是对自己身体、对未来生活的调整和出发。”在营养医师的指导下,张女士意识到,改善健康并非一蹴而就,而是需要全方位的调整。每一顿饭、每一次运动、每一份好心,都是重拾健康的关键。



扫码读食谱

## 希腊酸奶与普通酸奶,营养有何不同?

酸奶是备受欢迎的乳制品,其种类和营养特性使其成为膳食中不可或缺的一部分。根据制作工艺的不同,酸奶主要分为普通酸奶和希腊酸奶,二者在营养成分和质地上各具特点,适合不同的饮食需求。

**制作工艺和营养对比**

普通酸奶与希腊酸奶都由牛奶和活菌发酵制成,但制作过程略有差异。普通酸奶的工艺较为简单,发酵后即成。它质地柔滑,含有更多的碳水化合物,使其带有天然的甜味和清新的酸味。而希腊酸奶则在发酵后经过多次过滤,去除大部分乳清,使其更为浓稠且蛋白质含量更高。过滤还减少了乳糖含量,使得希腊酸奶碳水化合物更低,适合需要控制血糖或对乳糖不耐受的人。

普通酸奶含有较高的钙和钾,有助于骨骼健康。而希腊酸奶的蛋白质含量较高,有助于肌肉生长和保持饱腹感。选择哪种酸奶可以根据个人的营养需求来决定:需要高蛋白补充的消费者可以选择希腊酸奶,而需补钙的人群则可选择普通酸奶。

**健康益处与食用建议**

**普通酸奶** 钙含量丰富,有助于骨骼健康,且活性益生菌可促进肠道健康,适合作为早餐或小吃。

**希腊酸奶** 因高蛋白质和低碳水化合物,适合增肌和体重管理者。其低乳糖特性也适合部分乳糖不耐症者,且多用途性强,适合搭配沙拉、冰沙等食用。

无论是普通酸奶还是希腊酸奶,都可以为健康饮食提供丰富的营养支持。选择时,关注自身需求与口味偏好,将酸奶合理融入膳食,以实现更好的健康效果。

国家公共营养师 宋丽

## 四法减少盐分 防控高血压

高血压是我们健康的最大威胁之一,它对血管、心脏和大脑都有不利影响。减少盐的摄入是降低血压的最佳方法之一。要做到这一点,只需要改变一些小习惯。

**避免用三明治代替正餐** 三明治虽然方便,但可能成为高盐陷阱,尤其是使用咸味浓厚的面包,加上黄油、奶酪、冷肉或泡菜时,盐分会大大超标。减少盐的最佳方法之一是保证正餐营养充足,以减少对三明治的依赖。

**烹饪时在最后加盐** 在家中做饭时,可以通过减少盐的使用来降低盐分摄入。起初减少盐可能会让人难以适应,但可以通过使用其他香料逐渐扩展味觉。只有在尝过做好的食物后再决定是否需要加盐,这样可以更好地控制盐的用量。

**减少高盐零食的摄入** 高盐零食也是日常盐分摄入过多的主要来源之一。减少这类零食的摄入,选择更健康的替代品,例如水果、坚果等,可以帮助有效控制盐分摄入。

**通过香草香料增加风味** 通过使用各种香草和香料,例如大蒜、洋葱、罗勒、迷迭香等,可以为菜肴增添风味,而无须过多依赖盐。

姚晓柏 编译自芬兰 Hyv•tervey 杂志