

## 我是这样做到每天吃 12 种以上食物的

我叫陈征,是中国疾病预防控制中心营养与健康所的专家。

平常的一日三餐,我是这样做的——

工作日,我会和孩子一起吃早餐。周日晚上,我会把豆子放进豆浆机,并预定好时间。周一早上,我们就可以饮用热乎乎的豆浆了。通常我会准备黄豆、黑豆、绿豆和红豆4种豆类。每次制作豆浆,我会放2种豆。另外,我和孩子会各吃一个鸡蛋。我自己再单加2片牛肉,作为增肌的主要食物。对碳水化合物,我大部分选择吃面包片(首选全麦面包),每次吃一片。面包,我经常烤一烤再吃,有时也直接吃。孩子会在面包片上加一片芝士,再吃五六个(10至

15克)坚果。当然,早餐也不是这么完全固定。有时,我会在早餐或者其他时间喝牛奶,保证奶制品的摄入量。有时,我会把主食换成烤饼(自己做)。吃烤饼的时候,我会夹些蔬菜(如黄瓜、彩椒、番茄或生菜)。孩子喜欢在烤饼里加点番茄酱。一顿早餐,基本就把五大类食物摄入全了。

早餐的总体原则是:种类要多,把握好总量。

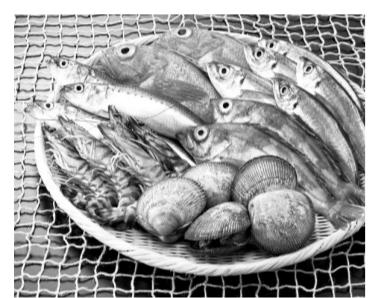
午餐,我一般都在单位食堂吃。食堂每日提供8个菜,包括荤菜、素菜各4个,主食包括粗粮、细粮。我一般会选择两荤、两素,挑选菜品时遵循“少油、搭配食材种类多、蔬菜颜色多”的原则,并搭配细粮、粗粮的主食,尽可能保障食物种类的多样性。

周末中午,我一般会自己做饭,买菜会按照颜色去买,比如橙色的胡萝卜、绿色的辣椒、黑色的木耳、白色的蘑菇、绿色的菠菜等。菜的颜色全了,种类也不会少。周末,我还喜欢吃鱼、虾等海鲜。主食选择杂粮饭(黑米、薏米、糙米等杂粮和大米)。午饭和晚饭时各吃一小碗。

如果全天活动量不大的话,周末晚餐我通常会喝粥,比如小米粥或者绿豆粥。再做一个蔬菜水果沙拉,加上沙丁鱼罐头或者几片牛肉。

以上是我工作日和周末的食谱,都达到了每天摄入12种以上食物的目标。

(摘自《健康报》)



**肿瘤患者能吃“发物”吗**

《中医饮食营养学》提出,“发物”是指能引起“旧疾复发、新病加重”的食物,包括腥膻、辛辣食物和一些特殊的食物。其中,腥膻食物如虾、蟹、羊肉等;辛辣食物如辣椒等。在中医理论中,“发物”具有温、热、辛、甘等阳性属性。慢性疾病患者因体内可能潜伏着“伏邪”,食用“发物”后会导致疾病复发。

对肿瘤患者而言,上述许多“发物”,如虾、蟹、羊肉等,富含优质蛋白,适量摄入对改善营养状况有益。肿瘤是一种消耗性疾病,患者如果过分限制饮食,会导致营养不良,影响患者的体力和疾病治疗效果。因此,肿瘤患者是否忌口要根据患者的体质和疾病具体情况来决定。

(摘自《中国医药报》)

材料,并遵循“少油、少盐”的烹饪原则,在家里吃。

主食大多是杂粮饭(大米、小米、薏米等混合)。

动物性食物优选水产品(鱼、虾)和禽类(鸡肉)。

蔬菜多选择叶菜类(如菠菜、芥菜、小白菜、鸡毛菜、娃娃菜、生菜、苋菜、空心菜、茼蒿、油麦菜)、根茎类(如胡萝卜、山药、洋葱)、瓜茄类(如番茄、西葫芦)、鲜豆类(毛豆)和菌藻类(蘑菇和紫菜)等。调味多用葱、姜、蒜。

周末,我一般在8点前吃早餐,会吃1至2个鸡蛋,3至4片牛肉、3至4勺燕麦片,并搭配点黄瓜、小番茄或生菜等蔬菜。

周末中午,我一般会自己做饭,买菜会按照颜色去买,比如橙色的胡萝卜、绿色的辣



椒、黑色的木耳、白色的蘑菇、绿色的菠菜等。菜的颜色全了,种类也不会少。周末,我还喜欢吃鱼、虾等海鲜。主食选择杂粮饭(黑米、薏米、糙米等杂粮和大米)。午饭和晚饭时各吃一小碗。

如果全天活动量不大的话,周末晚餐我通常会喝粥,比如小米粥或者绿豆粥。再做一个蔬菜水果沙拉,加上沙丁鱼罐头或者几片牛肉。

以上是我工作日和周末的食谱,都达到了每天摄入12种以上食物的目标。

(摘自《健康报》)

## 吃得越杂,身体越好

平衡膳食是保障人体营养和健康的基本原则,简单说,就是要保证食物多样性,尽量吃得杂。

只有保证食物多样,且搭配合理,才能保障膳食营养平衡。《中国居民膳食指南(2022)》建议把一日三餐摄入的食物进行分类,以确保不会遗漏任何一类食物:

第一类为谷薯类,包括谷类(含全谷物)、薯类与杂豆;第二类为蔬菜和水果;第三类为动物性食物,包括畜、禽、鱼、蛋、奶;第四类为大豆类和坚果;第五类为烹调油和盐。

(据健康大全网)

研究显示,喝茶或喝咖啡,有助于预防痛风。此外,这些饮食行为,也能帮你远离痛风。

每天喝够1500ml水。防尿酸升高的首要任务是多饮水,每日饮水量要在1500ml以上。

禽肉40至75克,肉类一天的量就是80至150克。这里重量是肉类的生重,即烹调前的重量。

4. 少吃高糖食物,尤其是果葡糖浆食物。

(据澎湃新闻)

## 冠心病患者该怎么吃

**多吃新鲜的蔬菜和水果**

对冠心病患者来说,蔬菜、水果中含有人体所需的多种营养素,可以满足人体对众多营养物质的需求,也有利于肝肾健康。

### 每周吃2次鱼虾

地中海饮食是备受人们推崇的饮食模式之一,特征是大量摄入植物性食物,包括全谷物、蔬菜、水果、坚果、豆类等,而动物性食物占比较低,主要为鱼、虾等水产品及家禽,建议每周食用2次。

### 每月少量食用红肉

新鲜的蔬菜和水果还含有

天然的酶类,可帮助食物消化吸收,然而,高温烹煮会破坏这些珍贵的营养物质。

因此,强调食用以植物性食物为主的食物,并注意多种类搭配,尽量避免高温烹煮。

地中海饮食模式推荐每周吃4至7个鸡蛋,但前提是严格控制了其他的动物性食物。如果已食用了较多的动物性食物,则无须刻意进食鸡蛋,每周2至3个足够。

乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等,也是处在饮食模型金字塔顶部的食物,对成人来说,仅需少量食用即可。

(摘自《保健与生活》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 醉拳+街舞! 中国“小孩哥”闯入街舞世界杯四强

3月3日,在法国巴黎举行的全球顶尖的街舞赛事之一,2025 Juste Debout 世界街舞总决赛上,代表中国出赛Hip-Hop(嘻哈)项目的10岁的宋皓铭和14岁的符隽熙,在这项没有年龄限制、堪称大魔王级别的成年人项目中,连续战胜两对外国组合闯入四强,创下中国参赛以来的最好成绩。这个成绩轰动中国街舞圈,他们被网友称为中国街舞“最强小孩哥”。

当晚比赛,宋皓铭和符隽



熙一身红衣,在16进8的比赛中上演了充满中式侠气的“醉拳”,轻松战胜外卡选手,以4:1晋级8强。在随后8进4的比赛中,他们的对手是两位国际

知名选手。面对强手,宋皓铭和符隽熙表现出色,再度上演醉拳秀,引爆全场,以4:1爆冷挺进四强,刷新了中国在这项赛事中的纪录。获胜之后两个小朋友第一时间拿起国旗向观众致谢。

“‘魔丸’和‘灵珠’,合体了”“先礼后兵,非常有中国人的精神”“这波中华文化宣传我哭了”等网友热评再次点燃这场中国街舞在竞技之外的文化热潮。

(据极目新闻 3.6)

## 老将张常宁,排球征途迎难而上



3月4日晚,2024—2025赛季中国女排超级联赛落幕。江苏女排将队史第二座联赛冠军奖杯收入囊中。在这两场比赛中,29岁的张常宁再一次成为关键角色。凭借着出色的发挥,她不仅帮助球队站上联赛巅峰,也收获了当赛季的最佳发球和最有价值球员双料个人荣誉,度过了一个堪称完美的俱乐部赛季。

把时间的指针拨回2017年,当江苏女排首次捧起联赛冠军奖杯,迎来球队历史上的

里程碑时,张常宁就是队伍中的重要一员。

在随中国女排遭遇东京奥运会失利的灰暗后,张常宁经历了膝盖手术与随后长时间的伤病康复,再加上与男篮运动员吴冠希走进婚姻殿堂,看上去这位曾为中国女排立下过汗马功劳的名将,即将步入运动员以外的生活。

但终究她还是没有放下排球。2023年下半年她重回江苏女排,并在当年的12月30日这天再度亮相赛场。2024年重回女排国家队集训,参加世界女排联赛和之后的巴黎奥运会……拥有了老将身份的张常宁,还在不断书写属于自己的传奇。

在东京奥运会后阔别赛场达两年多,这条回归之路有多么艰难,只有张常宁自己知

道。但在排球的世界里,张常宁似乎从来都是迎难而上的那一个——2018年初接受膝积水手术,当年8月又在训练中崴脚受伤,被确诊为左膝十字韧带撕裂,无缘随后的亚运会……

然而仅仅两个月后,火线复出的张常宁就站上了世锦赛的赛场,但由于不佳的状态,又引来了许多球迷的攻击。伤病与心灵的双重打击,让张常宁一度不堪重负,但好在在爱人的开导下,她渐渐学会了去“无视”这些负面的信息,对于那些流言蜚语,她选择用场上更好的表现来予以回击。

助江苏女排捧起奖杯后,当被问到未来的打算时,张常宁直言自己还有下一个目标:“后面还有全运会呢。”

(据澎湃新闻 3.5 蒲垚磊/文)

近日,中国篮球名宿王治郅在参加央视的访谈节目时谈到了玩手机对球员们的影响。

王治郅说:“我当教练时,每个队员一到喝水、系鞋带、休息时都在看手机。”碎片化的时间会导致球员的注意力不集中,训练效果也大打折扣。而针对这一现象,王治郅的应对措施则是使用手机信号屏蔽器,在训练期间彻底切断体育馆内的信号,强制球员全身心投入训练。

此外,王治郅还提到男篮国家队的手机禁令,他说:“我在国家队帮忙的时候也是,吃饭的时候不许看手机,让他们这些孩子有一个交流,毕竟从事的是一个团队运动,现在手机最大的问题是让人和人都没有交流了。团队项目如果你不交流,没法打。”

一同参加节目的中国篮球名宿巴特尔也表示手机对球员们有不小的影响,巴特尔说:“前两天开始我就要求协会(内蒙古篮协)的同事,去吃午餐,手机是不能拿的,吃午饭你就得用嘴说,就别发信息了。我觉得这(一直玩手机)是个大问题。”

(据《东方体育日报》3.6)

## 乒乓球比赛 球拍是统一的吗

实际上,国际乒联对比赛球拍的大小、形状、重量没有统一规定,这些参数可以根据运动员自身特点和需求自由选择。

但国际乒联对球拍底板、覆盖物、厚度、颜色等属性有严格的要求,比赛球拍都将进行检测,通过后选手才能在比赛中使用。

(据光明网)



## 跨性别选手能否参加女子比赛? 争议再起

竞技体育赛场上,挑战对手与挑战自我是两个永恒的目标,然而在当今的女子体育界,却出现了一个计划外的“幽灵”。

是否还记得巴黎奥运会上的女子拳击66公斤级决赛?彼时,中国女将杨柳与身负性别争议的阿尔及利亚选手哈利夫相逢,最终无奈败下阵来。

随着越来越多性别争议和跨性别选手出现在女子体育赛场,一场是否该允许他们参赛的争论逐渐变得激烈。

一个月前,美国现任总统特朗普签署行政令,禁止跨性别运动员参加女子体育赛事,又为这场争论提供了新的“战

线”。而战争的平息之日,似乎还依然遥远。

美国反兴奋剂机构顾问、华盛顿大学医学院内分泌学家布拉德利·阿纳沃特表示,虽然当下已经有研究称,如果把睾丸激素抑制到非常低的水平至少一年,跨性别女性就不会与普通女性在竞技能力上有差异,但这一观点至今仍有分歧。

跨性别女性的运动科学专家乔安娜·哈珀所说:“在体育运动中,想要最大限度地实现包容性、公平性、安全性,并且相互之间不产生影响,是不可能的。如果我们最大限度地扩大包容性,它确实会以牺牲公平和安全为代价。”

(据澎湃新闻)