

大数据揪出国人饮食致病缺陷

3种优质食物普遍吃太少

调查发现,我国居民全谷物摄入量远低于推荐量。按地域分析,华北地区居民全谷物摄入水平最高,西南地区居民全谷物摄入水平最低。大连市中心医院营养科主任王兴国建议,平时做饭时可将全谷物、杂豆等混合白米熬粥或煮饭,减少吃白馒头、白米饭、面条等精制谷物的次数。

国人的水果摄入量也严重不足。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,应天天吃水果,保证每天摄入200—350克的新鲜水果,且果汁不能代替鲜果。此外,虽然越来越多的人养成



近日,中国疾病预防控制中心的研究人员在国际知名医学期刊《柳叶刀》上发表了一份国人饮食分析情况。研究显示,全谷物、水果和蔬菜这3种优质食物摄入不足,是引发心血管病的主要原因之一。

在全民营养周(5月第三周)期间,各地相继发布了一些大数据调查报告。从相关调查情况可以看出,不同的口味偏好,对健康会产生不同的影响。(摘编自《北京青年报》《杭州日报》《武汉晚报》)

了多吃蔬菜的好习惯,但在种类的选择上却存在误区,餐桌上的菜品以土豆、山药、芋类等根茎类蔬菜为主。第二军医大学附属长海医院营养科蔡东联认为,薯类应该算主食,而不是真正意义上的蔬菜。

江浙人吃得并不清淡

很多人都以为江浙人吃得很清淡,“江南饮食”模式(以浙江、上海、江苏等地为代表的一种膳食模式)也备受营养界推崇。不过,浙江省杭州市卫生健康委近

日发布的抽样调查结果显示,江浙人或许吃得并不算清淡。

抽样调查显示,以杭州人为代表的江浙人存在专一(食物种类少)、肉食主义(吃肉多)、重口味(食盐摄入量高)等饮食缺陷。浙江省杭州市红十字会医院营养科主任章红英表示,真正的“江南饮食”模式要做到“五多三少”,即多吃白肉(鸡、鸭、鹅、鱼)、适量多吃点坚果(平均每天10克左右)、多吃粗粮、多吃果蔬、多蒸煮(日常做菜可尽量使用清炖、清蒸、白灼等方式)、少吃油炸

食品、少吃甜腻食物、少吃精白面粉做的食物。

口味偏好对健康有影响

相关调查还显示,不同的口味偏好会对健康产生影响。比如北京、东北、海南等地的居民对油炸烧烤食品更偏爱,因此,患上高血压、糖尿病等疾病的风险较高;东南沿海、北方大城市的居民爱吃甜食,患上糖尿病的风险较高。

四川省成都市第一人民医院治未病中心医师刘中兴表示,口味还可反映五脏健康。比如,偏好酸味的人要注意保养脾胃,中医认为,酸味吃得过多,会有碍胃的正常生理功能,引发一系列脾胃问题。偏好苦味的人,或许是心火旺盛的表现,这类人常伴有失眠多梦、口角生疮等不适,建议平时可吃点红枣、金橘等养心食物。

食疗药膳

茯苓鸡肉馄饨 健脾养胃

今天给大家分享一道古代膳方——宋代医家陈直在《奉亲养老书》中记载的茯苓鸡肉馄饨。

具体做法是:准备茯苓60克,鸡肉200克,冬菇、虾米、葱花、生姜适量,馄饨皮适量。将鸡肉剁碎,冬菇切成碎粒,加入虾米拌匀,用馄饨皮包成馄饨。生姜和茯苓洗净后,一起入锅煮汤,过滤去渣,放入馄饨煮熟后,撒上葱花即可。

中医认为,茯苓有渗湿利水、益脾和胃、宁心安神的功效,鸡肉有温中益气的功效,用茯苓汤煮鸡肉馄饨,再搭配葱花和生姜,色香味俱全之余还有健脾胃、补中气的功效。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

保养髌关节,远离“最后一次骨折”

78岁的王先生平时除了血压和血糖有点高,身体一直还不错。前不久,他去朋友家下棋,还没走出小区门就摔了一跤,倒地不起。幸亏被小区的保安发现,赶紧送到了医院。之后,王先生被诊断为髌关节骨折。不幸的是,住院后不到一个月,他就离世了。这一跤缘何摔得如此“惨烈”,其中有何不为人知的医学常识?

髌关节——人体的“易耗品” 专家介绍,发生髌关节骨折后,患者往往卧床不起直至离世,因此常被称为“人生最后一次骨折”。

髌关节是十分重要的大关节。一方面,髌关节是支撑走、跑、跳、蹲等肢体活动的关键;另一方面,髌关节承载了人体大部分的重量。如果把人体骨骼系统比作一辆汽车,髌关节就是轴承,是人体的“易耗品”,需要经常保养。

营养缺失加速骨骼衰老 专家表示,年轻时,人们的骨骼坚硬,骨骼代谢所需的营养充足。由于营养充足,髌关节周围的肌肉也能为关节提供强有力的支持和保护。除非是巨大的外力作用,否则髌关节并不容易骨折。但上了年纪后,由于骨骼代谢所需的营养缺失(主要是骨胶原等有机质营养),全身骨密度降低,容易发生骨质疏松。受到骨质疏松与肌肉萎缩的影响,髌关节特别

容易发生骨折,尤其是绝经后的女性、60岁后的男性更明显。

髌关节的核心营养成分是骨骼有机质营养骨胶原。重要营养缺失会加速骨骼衰老,许多明智的老年人早已开始未雨绸缪,主动采取营养干预的方式呵护骨骼健康。

补钙更要重视补充骨胶原 为了减少老年期的髌关节骨折,一是要在年轻时尽量通过营养和运动等方式获得理想的峰值骨量,二是要在老年期尽可能地增加骨骼关键营养素,增强骨密度。

单一补钙不能有效缓解骨质疏松,骨质疏松的根本原因是骨胶原的缺乏。在全民单一补钙的当下,还能同时重视补充骨胶原的人群是未来老年生活的赢家。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,和格牌骨胶原已造福千万中老年朋友,积累了丰富的营养干预骨骼的案例。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258、鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



百岁婆婆是个女汉子

广西环江县的韦奶松今年刚好100岁,别看她身材娇小,力气却大得很。

提及长寿秘诀,她笑着说:“让自己忙起来。”平时,她不爱闲着,经常抢着帮家人做农活。没事做的时候,她就去打理自己的小菜园。“这可是我一手搭建起来的。”说起搭建过程,韦奶松向我们展示了女汉子的一面:大竹竿用力一扔就抛过了高墙,20来斤的大石板可以轻松举起,二三十斤的水桶拎起就走……在晚辈们看来,韦奶松的身体比年轻人还好。“岳

母不仅养育了7个子女,还帮忙带大13个孙子孙女。如今我60岁了,但仍时常得到老人家的照顾。”三女婿覃海将笑着说。

韦奶松介绍,自己的强健体魄离不开多年保持的习惯。她每天早上5点起床,之后便忙着扫地、做饭。饮食方面,她没有过多讲究,只是每餐都会喝上两杯自酿的美酒,“小酌怡情,从不让自己喝醉”。(广西河池 李丹)



养生学堂

半夜醒来再也睡不着,咋调理

问:最近一年来,我深受失眠的困扰,每晚睡到凌晨一两点钟就会莫名醒来,之后就很难再入睡。请问这是怎么了?应该怎么调理?(湖南长沙 张女士)

答:在失眠群体中,很多人都有早醒症状,即使每晚11点之后入睡,凌晨也会定时醒来。中医认为,凌晨1—3点钟醒来,多由肝火旺盛所致,这些人常伴有容易烦躁、经常郁闷等不适。建议这些人平时多用拇指点按太冲穴(在足背侧,第一、二跖骨结合部之间的凹陷处),或选用刮痧板刮

太冲穴。如果常在凌晨3—5点钟醒来,多是因为肺火旺盛或肺气不足所引起,这些人常伴有鼻塞、呼吸不畅、咳嗽气喘等不适。建议平时常按摩太渊穴(位于腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处)、中府穴(位于胸部,锁骨下窝凹陷中)等进行调理。(吉林省长春市中医院睡眠门诊医师 张玲玲)

