

# 健康饮食、合理膳食核心信息发布

今年5月17日至23日是第十一届全民营养周。近日,国民营养健康指导委员会办公室发布“健康饮食、合理膳食”主题核心信息,引导形成合理的膳食结构。

## 餐餐有蔬菜,天天有水果

蔬菜和水果可提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,增加蔬菜和水果摄入有助于降低肥胖和慢性病的发生风险。建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上。建议天天有水果,每天摄入新鲜水果200—350克。

建议摄入多种类的蔬菜、水果,推荐每天摄入蔬菜3—5种、水果1—2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。蔬菜和水果不建议相互替代。

蔬菜营养受烹调加工方式影响,鼓励多用减少营

养成分损失和保持自然风味的烹饪方式,并少放油、盐、糖。建议蔬菜、水果适量购买、适当保存,有利于保持最佳风味和营养,减少浪费。肥胖或患有慢性病的人群可根据医生或营养专业人员建议,合理选择蔬菜、水果。

## 一日三餐至少一餐有全谷物

全谷物保留了谷物天然营养成分,是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。但没有保留完整籽粒结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。

建议成年人每天摄入全谷物50—100克。目前我国居民整体摄入量较低,可适当多吃。适量摄入全谷物有助于维持健康体重,肥胖、糖尿病、高脂血症等慢性病人可适当增加全谷物的摄入。一日三餐应至少一餐有全谷物,可与精制米面搭配做成日

常主食或粥类。

胃肠功能较弱的老年人或胃肠疾病患者,食用全谷物时,要注意粗细搭配、适量食用。为改善全谷物口感和烹饪效果,可采用适宜的烹饪方式。

相较精制米面,全谷物食品不饱和脂肪酸含量较高,保质期相对较短,要做好科学保存。购买全谷物食品时,注意看保质期及外观、形态和色泽。

## 每周吃水产品1—2次

水产品营养丰富,是低脂肪、优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源。建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1—2次,成年人约为300—500克。鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。

脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等,富含多

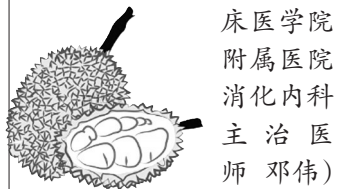


不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素不足,提高膳食丰富度。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。

鲜活的鱼、虾等鲜美可口,推荐清蒸、焗炒、焖炖等方式烹调。家庭冷冻储存水产品时间不宜过长,应密封隔离、避免污染,减少营养物质和水分流失。干制的海产品便于保存,购买相关预包装食品时,建议仔细阅读食品标签。(摘编自《人民日报海外版》)

## 榴莲1天最多吃1瓣

近期多地榴莲价格大跳水,让不少网友实现了“榴莲自由”,纷纷入手“狂炫”。榴莲营养价值较高,是一种高热量的水果,每100克榴莲的热量约为147千卡,相当于一碗米饭的热量。成熟的榴莲总的碳水化合物约为40%,其中糖占2/3,热量较高。建议普通人一天不要食用超过1瓣榴莲,过量摄入会带来消化不良、升高血糖和血脂等健康问题。(成都大学临床医学院)



附属医院  
消化内科  
主治医师 邓伟)

## 失眠睡不好 试试太极微针

中医治失眠,除了辨证使用药物外,也可尝试太极微针、芳香穴位贴敷等疗法。

我在治疗失眠时,常运用“一气周流”的中医理论,用中药结合太极微针、芳香穴位贴敷,安神助眠。针对不同病因的失眠患者,选用贴合病因的芳香贴敷,可舒缓情绪,配合太极微针在头部施针后,大多数患者当晚就可以获得明显的睡眠改善。(广州医科大学附属市八医院中医科副主任医师 高倩)

## 理性看待“中药配万物”

阿胶奶茶、罗汉果拿铁、枸杞原浆面包、当归牛肉……如今,“光看名字就觉得很养生”的食品越来越多。提醒大家:中药首先是药品,中药的成分是十分复杂的。而且,没有一款药食同源产品可以人人适用。中药的专业性很强,每种食物的偏性不同,每个人体质各异,适合的配方也不同。大家要理性看待这类产品的养生效果,不能期待这些养生食品能替代药物的治疗。(湖南中医药大学第一附属医院药学部临床药理学室主任 廖建萍)

## 警惕餐桌嘌呤雷区

初夏,豌豆新鲜上市,浙江宁波61岁的陆先生连吃5天“豌豆宴”,捂着红肿的脚趾被家人搀进医院。一查尿酸飙升,多个关节长满痛风石。

《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024版)》介绍:蚕豆、黄豆、绿豆、黑豆等干豆类属高嘌呤食物;豆腐、豆浆等豆制品因浸泡、磨浆等工艺,嘌呤流失过半,多数为中低嘌呤食物;而新鲜豆类由于水分较多,多数为低嘌呤食物(新鲜豌豆除外)。

以下常见食物的风险系数,痛风患者要知晓:高风险——浓汤(骨头汤、海鲜汤)、动物内脏、贝壳类海鲜产品(如生蚝、牡蛎、扇贝、毛蚶)、香菇类(干);中风险——豌豆、加工肉制品(如腊肉、午餐肉、牛肉干、猪肉松等);安全区——牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜及水果(如冬瓜、樱桃等)。(浙江省宁波市医疗中心李惠利医院风湿免疫科主任 张瑾)

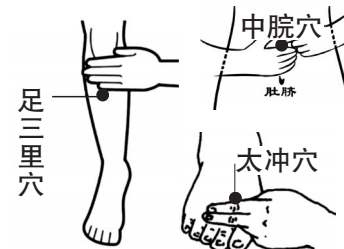
## 《黄帝内经》3种“胖”,你是哪种

早在两千多年前,《黄帝内经》就已揭开体重管理的底层逻辑——根据“脂人、膏人、肉人”的体质差异辨证调理。

“脂人”脂肪均匀分布的梨型肥胖,体重正常或略偏高,体脂率高。

“脂人”属气虚湿困型肥胖,减肥需祛湿、健脾、补肾、补气。宜食山药、薏米、芡实、赤小豆等健脾祛湿食材。每日进行30分钟有氧运动,如慢跑、游泳或八段锦。艾灸足三里、中脘穴,提升脾胃运化功能。

“膏人”代谢紊乱的



苹果型肥胖,腹部肥胖,肚子大,属内脏型肥胖。

“膏人”属肝郁脾虚型,减肥需疏肝理气、健脾利湿。宜食芹菜、佛手、玫瑰花茶、金橘等疏肝理气食材,适量饮用菊花茶或枸杞茶以清肝明目。通过瑜伽拉伸、登山远眺或扩胸运动疏解肝气,配合腹

式呼吸调节情志。按摩太冲穴,疏肝理气。

“肉人”体型壮实,体重虽高但肌肉含量高,食欲旺盛易饥饿,运动员多见此体型。

“肉人”属胃肠湿热型,减肥需清胃热、祛湿。宜食苦瓜、绿豆、冬瓜、雪梨等清热降火。适度开展快走、跳绳等消耗性运动。点按内庭穴,清胃泻热。

提醒:体质调理应循序渐进,建议以3个月为周期观察改善情况。(南京市中医院脂肪肝减重门诊主任 张彦亮)

## 夏季养生3宝:午睡、药枕和足浴

夏季,中医养生有“午憩养心阳,药枕驱暑湿,足浴通经络”3个简易方法。

**午憩养心阳** 11:00—13:00心气最旺,宜静不宜动。建议平卧或右侧卧位,闭目养神15—30分钟,避免贪凉久睡。

**药枕驱暑湿** 药枕是夏季特色养生方法,枕高以一拳为宜。建议每周晾晒

药枕2小时以防霉变,每3个月更换药材以保证效果。

中药枕配方:清热解暑方为荷叶30克、薄荷20克、菊花10克;驱湿醒神方为艾叶30克、薄荷20克、藿香10克。微波干燥(中火30秒)后研磨成粗粉或切细。将处理好的药材装入无纺布袋。药包与荞麦壳或炒决明子混合为枕芯。

**足浴通经络** 睡前温水泡脚,水温控制在38℃—42℃为宜,水位需过脚踝,时间15—20分钟最佳,能安神助眠,缓解暑热耗气所致的乏力。

足浴包配方:散寒除湿方为艾叶30克、生姜15克、紫苏叶20克;安神助眠方为夜交藤15克。(重庆市江津区中医院医生 蒋晨)