

美版膳食指南更新 国人不宜照搬

2026年伊始,美国颁布了最新的第十版膳食指南。新指南采用“倒金字塔”结构,强调回归天然食物,降低对高度加工食品的依赖。专家认为,这一调整是基于当前人群普遍“热量过剩,而非摄入不足”的现状。不过,国人不宜完全照搬。(摘编自《新民晚报》《扬子晚报》等)

旧版膳食金字塔



新版膳食金字塔



1 新指南有八方面明显改变

1.蛋白质正式成为核心营养,推荐量从原来的0.8克/公斤—1.2克/公斤提高到了1.2—1.6。吃足够的蛋白质,是代谢、肌肉、糖值管理的基础。

2.强调吃全谷物食物,明确反对薯片、白面包、饼干等精制碳水食物。

3.史上最强硬的反对添加糖。原文写:“没有任何的添加糖是有必要的或是有益的。”原来的“2岁以下儿童严禁摄入添加糖”改成了“10岁以下儿童严禁摄入任何添加糖”。

4.不再鼓励用代糖来替代糖,因为它可能会干扰食欲,影响肠道菌群。

5.全脂乳制品不再被反对,不再要求喝低脂或脱脂奶、奶酪等。

6.不再鼓励用工业植物油代替动物脂肪来烹饪。推荐优先来自天然食物的脂肪,如牛油、黄油等。

7.鼓励尽量吃“真的食物”,也就是新鲜、天然、原生态的食物。推荐吃完整的、少加工的、营养密度高的食物。

8.高度加工的食品直接被点名为慢病的推手。至于天然食物里的脂肪和糖,如牛奶和坚果里自带的脂肪,水果干里自带的糖等,不用太担心,可正常吃。

2 鼓励吃天然食物,少加工

浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任张片红认为,这个指南最值得赞扬的地方,是它鼓励吃“真的食物”,少吃高度加工食品。

“真正的食物”本质是指新鲜、原生态的食材,只经过蒸煮快炒等简单加工,最大程度保留天然营养与食材本味。与之相对的,便是看不出原材料、配料表复杂的加工食品。鼓励家庭自制,多在家吃饭。若外出就餐,可选清蒸、白灼菜式,少吃重油重盐的菜式。

3 多吃蛋白质、少吃碳水

“作为给普通人的建议,大部分内容我比较认同。比如提高蛋白质的摄入量,蛋白质多一点、碳水少一点,对肥胖、糖尿病、肌少症等慢性病防治有利。”张片红说,我国已进入老龄化社会,患肌少症的人群越来越多,提倡优质蛋白多一点没问题。

不过,蛋白质虽然提高了推荐范围且建议优先摄入,但并非无节制,更非以蛋白取代主食。而且,猪牛羊肉及加工食品都含有饱和脂肪,若再用猪油等动物油烹饪,饱和脂肪的摄入就太多了。当然平时不吃肉的人,可用动物油炒菜。此外,很多人有减重需求,适当减少碳水摄入是必要的,但完全不吃也不科学。普通人不要追求极致低碳。

4 不能完全照搬

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉说,对中国人而言,在实际饮食安排上,仍建议大家以结合我国饮食结构和健康数据制定的《中国居民膳食指南(2022)》作为主要参考。健康饮食不必追求完美,选天然、完整食材,守住底线即可。

“2027年,我国也将推出新一版的居民膳食指南。”张片红指出,这毕竟是美国版的膳食指南,我们不能全盘照搬,以下几点要注意。

1.这版膳食指南注重食物的质,但不注重食物的量。必须讲数量,甚至还要讲究烹饪的方式、进食时间等。比如吃过多红肉不利于血脂和心血管健康,建议每日红肉摄入量不超过70克,每周不超过500克。

2.慢性病患者的饮食要求还是要咨询专科医生。比如有慢性肾病、肾功能不全的患者不能补充过多的蛋白质,推荐量仍是0.6克/公斤—0.8克/公斤。血脂异常者仍应提倡喝低脂奶或脱脂奶等。

适度超重或许更长寿

前不久,“40岁后微胖才是长寿黄金体重”话题登上热搜,不少网友现身说法——“我外婆105岁,胖乎乎的,就没瘦过”“我奶奶97岁,也是微胖”……当然,也有不少质疑声,诸如“我姥姥活到93岁,一辈子又瘦又小”之类。中老年人的体重与长寿究竟有何关联?

维持稍高体重并非鼓励肥胖 体质指数(BMI)计算方式为体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人而言,BMI在18.5—23.9为正常,在24—27.9为超重,大于等于28则属于肥胖。不过,建议老年人BMI适宜范围为20—26.9,80岁及以上高龄老人的BMI控制在22—26.9。北京老年医院临床营养科主任医师王焱说,维持稍高体重并非鼓励肥胖。若体重略升但精力充沛、肌肉紧实,且血压、血糖等指标正常,就是理想的“适度超重”状态。

体脂率比体重更重要 王焱说,脂肪并非洪水猛兽,适量的脂肪储备对人体至关重要,不过

肌肉量充足也很重要。适当增肌降脂,才是中老年人健康管理的核心。建议60岁以上的老年女性体脂率30%左右、四肢骨骼肌占体重的15%—25%为宜,老年男性体脂率20%左右、四肢骨骼肌占体重的20%—30%为宜。中老年人可在家用体脂秤初步测量体脂率,如需精准数据,最好前往医院,通过人体成分分析仪、双能X射线骨密度仪等检测。

不要陷入吃和动的误区 “过度节食,这不吃那不吃和饮食毫无节制这两种做法都不对。”清华大学北京清华长庚医院全科健康中心主任王仲强调,中老年人饮食的关键是种类多样、搭配合理、进餐规律、饮水足量,每餐吃7至8分饱。此外,王仲指出,出门遛弯不算是理想的锻炼,单纯的慢走,即便持续走1到2小时,也难达到理想的效果。真正有效的运动,需达到一定的心率标准:(220-年龄)×60%至(220-年龄)×70%。建议选择户外快走、居家高抬腿踏步走等方式锻炼。(摘编自《科技日报》)

整晚开电热毯警惕耗干津液

冬季,整夜开着电热毯睡觉看似温暖,实则是以透支人体津液为代价,健康隐患远大于舒适。

津液是中医对人体一切正常水液的总称,包括汗液、唾液、组织液等,起着滋润脏腑、濡养肌肤的作用。电热毯的持续加热,会迫使身体在睡眠中不自觉地大量出汗。长期如此,会出现口干舌燥、咽喉干痛、皮肤干燥瘙痒甚至大便干结等阴虚内燥之症。糖尿病患者、心血管疾病患者、皮肤敏感人群及老年人要避免整夜使用电热毯。

如何在不影响健康的前提下,获得更温暖舒适的睡眠? 1.睡前30分钟打开电热毯预热被子,睡时关闭。2.增加室内湿度。3.选择纯棉、羊毛等材质的床上用品。4.睡前用40℃左右热水泡脚15—20分钟。5.可适当食用具有温补作用的食物,如红枣、桂圆、枸杞等。如已出现因使用电热毯、空调等导致的口干、皮肤瘙痒症状,可尝试用麦冬、沙参等滋阴润燥的中药材泡水饮用。若症状严重或持续不缓解,应及时就医。(浙江省中山医院中医内科副主任 吴斌)

顺着头发方向梳头

头发的生长与气血密切相关,用经络梳按摩头部等方式,通过刺激按摩头部的经络和穴位,能起到调节气血运行、促进气血循环的作用。气血更加充足地供应到头皮和毛囊,有利于头发生长。

日常按摩应从放松头皮开始,可先用指腹轻柔按摩头皮,然后顺着头发方向梳头。平时要注意前额部分向前梳,后脑勺部分往后梳,既能避免损伤毛囊,又能

促进头皮气血循环。梳头时,力度要适中,以头皮产生轻微发胀感为宜,避免过度用力损伤头皮。

一般每次每个方向梳10—15下,但不需要严格标准,只要头皮放松了,就能达到效果。尽量选择宽齿梳,减少对头发的损伤,梳子齿的头部应为圆头,能更好地贴合头皮,起到按摩作用。(首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师 陈维文)