

北方医院单德秋体检

超前预警 精心护航



常年邀请哈医大专家开展结节义诊

地址:绥化市万达广场路北100米

健康管理热线:13945508155(微信同号)

“减油增豆加奶” 健康饮食这样吃

“建议适当减油、增豆、加奶。”3月9日,农业农村部副部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上给出健康饮食建议,强调消费者要实现“不仅要吃饱,更要吃好”的目标。

为何要做这样的“加减法”?如何科学落实?“吃得好”的标准又是什么?中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示,研究证实,目前众多慢性病患者的主要原因都受“膳食”影响,“好好吃饭是我们健康的重要条件”。

减油:控量而非禁食

韩俊表示,我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%,人均奶类消费量仅为世界平均的三分之一,大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科医生说:“减油”的关键目的是控制超重、肥胖的发病率,以进一步控制慢病等疾病的发生风险。”医生解释,日常饮食“减油”是远离慢性病最基础的一步。

用油超标是当前我国居民最常见、危害较大的饮食问题之一。杨月欣表示,我国居民油摄入量高,主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多,整体脂肪摄入量就会超标。“减油的重点在于严控烹调用油量”。

医生说,“减”并不意味着不吃,“增”不是没控制地多吃,“减油”并不是说不吃油,而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议,成人每日烹调用油应控制在25至30克,优选植物油,减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

增豆、加奶:补齐膳食短板

杨月欣说:“我国居民食用奶类及制品,大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来,奶类豆类摄入量上升缓慢,主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重因素影响。”

医生表示,“增豆、加奶”是在补齐我国居民的膳食短板,直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍,“增豆”是为补充优质蛋白质和钙,替代部分高饱和脂肪酸的肉类;“加奶”同样也能高效补充钙和蛋白质,预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐:每日摄入相当于大豆25至35克的豆制品,每日摄入奶及奶制品300至500克。

增加豆制品摄入,能丰富蛋白质来源结构,助力预防肥胖和肌肉减少、维持骨骼健康;奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源,钙含量丰富且吸收率高,同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素,对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。



更要吃好:均衡是核心

“合理膳食结构,控制食用量是关键。”首都医科大学医生建议,除了“减油、增豆、加奶”,日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克,最好低于25克;每日食盐摄入量不超过5克。同时要增加膳食纤维摄入,普通成人每日蔬菜摄入300至500克、水果摄入200至350克为宜。

健康饮食还要做到:主食别太精,米饭、面条中搭配杂粮、杂豆,饱腹感更强,也更利于平稳血糖;蔬菜、水果适量吃,每天保证足量蔬菜摄入,优先选择深色蔬菜;蛋白质类的食物要多样化,每

天都应有适量的奶制品、大豆制品、鸡蛋、鱼虾或畜禽类瘦肉等优质蛋白类摄入;三餐定时定量,不暴饮暴食,保持规律饮食习惯。

杨月欣建议,农产品加工企业应增加奶制品以及豆制品产品的丰富度,研发生产适合于更广泛人群的不同品类的产品。随着市场上产品越来越多样化,大家可以更加多元化地选择适合自己的品类,以实现营养充足补充。

专家提示,健康饮食并非严苛“限制饮食”,而是找到适配自身健康需求的长期、温和、可持续的饮食方式。做好“减油、增豆、加奶”的基础调整,搭配均衡多样的饮食习惯,才能实现“不仅要吃饱,更要吃好”的目标。据新华社

泡脚泡出“梅花斑” 不止“水太烫”

近日,广西一女孩发视频称,泡脚时竟把脚泡出了梅花斑,从脚上一直蔓延到小腿。她去医院就诊,但医生表示这不属于一般的轻度烫伤,建议去上级医院进一步就诊检查。为何泡个脚会出现这样的情况?

“从现有的情况来看,这很可能是血管萎缩性皮肤异色病,典型表现就是皮肤出现深浅不一的色素斑,有时可能伴有毛细血管扩张形成的红血丝。”医生表示,该女孩的皮肤异色表现不是烫伤所致,而是皮肤在长期反复的热刺激下,血管功能和皮肤色素分泌系统出现紊乱的结果。

除了先天的遗传因素,长期或

反复暴露于某些理化刺激也可导致该病,比如长期日光暴晒、冷热刺激、放疗等物理刺激,也可能是煤焦油、沥青、砷剂等化学刺激。

医生强调,短期内热水泡脚可能会导致皮肤发红,这是血管扩张的正常反应,通常在停止刺激后会很快消退。“事件中该女孩这样形成明显的色素斑块,必然是一个累积的过程。一开始颜色可能没有那么深,但当水温反复过高、泡得时间过长、连续数周甚至数月如此,皮肤血管反复扩张收缩,皮肤作为屏障在持续刺激下受到损伤,色素细胞分泌功能失调,就会形成肉眼可见的肤色不均衡。”

医生表示,虽然停止泡脚是必

须的第一步,但色素紊乱往往需要医疗干预。养生泡脚为何成了皮肤“杀手”?研究表明,水温超过43℃就可能引起皮肤蛋白变性,甚至造成组织损伤,因此水温一般在40℃左右,根据不同季节、皮肤状态及年龄需有所调整。泡脚时间控制在15至30分钟为宜,微微出汗即可,时间过长可能导致血液回流障碍,引起头晕、心慌等不适。此外,糖尿病周围神经病变患者、下肢动脉硬化闭塞症患者、静脉血栓急性期患者、足部有破口或溃疡者,均不建议热水泡脚;儿童的皮肤细嫩,水温偏低(37℃左右),也不宜久泡,一般不超过10分钟。

据《扬子晚报》

