

会选 会看 会烹

## 这些膳食好习惯帮你吃出健康

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选会看会看”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。



此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

## 会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等具有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量会导致慢性病发病风险上升。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。那么如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减,健康加倍?

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,可以提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。 据新华网(图片来自网络)

## 会选:五大原则帮你认识、挑选食物

人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。专家推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

选购食物应掌握五大原则:  
一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;  
二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;  
三是首选当季当地食物资源,自然成

熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费。

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

## 会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”

的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?专家介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

## 宝宝身上的胎记要管吗

此种胎记并不会恶变,绝大部分会在宝宝一岁左右就消失,有些宝宝则会持续至三四年级,没有消失的情况是非常罕见的,家长不必担心。

●**鹤吻痕**:“鹤吻痕”其实就是良性毛细血管畸形。在西方传说中,婴儿是由鹤吻到千家万户的,所以有些婴儿身上会留下鹤的吻痕。约1/3的婴儿出生时都有鹤吻痕,它其实是一种良性的毛细血管畸形,呈粉红色斑块,孩子哭闹时血管充血,往往更明显。

鹤吻痕常见于颈背部、额头、眼皮等部位,基本分布在身体的中线附近。大多数鹤吻痕会在18个月内消失,只有个别长在颈背部、骶骨部的可持续终生,一般无需治疗。

## 这几种胎记可能暗藏风险

●**咖啡斑**:过多或过大需警惕  
咖啡斑的发病率约有10~20%,多表现为平坦的、圆形的褐色斑点或斑片,边界清晰,主要分布于面部和躯干,小到数毫米,大至直径几厘米。

## 小贴士

胎记是一种很常见的现象,家长其实完全没有必要过分担心,但究竟什么样的胎记需要看医生,家长还是要引起注意。

- 胎记靠近眼睛、鼻子或嘴巴。
- 胎记有疼痛感。
- 有6个或以上的咖啡牛奶斑。

这种胎记通常会缓慢增大,但大部分是正常的。若数量在6个以上,青春期前直径>5毫米或青春期后直径>15毫米,并伴有皮下肿瘤或者发育迟缓等症状时,需警惕是否患有神经纤维瘤病或其他遗传性疾病。

●**血管瘤**:不同类型,危险性不同  
有些宝宝身上会出现一些充血性红斑,按压褪色,但会逐渐增大、变厚,甚至高出皮肤表面,摸起来还比较柔软,这可能是血管瘤。

血管瘤是血管内皮细胞异常增生导致的,多是良性肿瘤,且成年后可停止发展。

●**白癜风**:  
皮肤上出现白斑甚至越来越多,要警惕白癜风,不仅治疗难度较大,还会给患者带来很大的心理负担,甚至可能出现皮肤癌、听力损失、虹膜炎等诸多并发症。  
白癜风可发生于各年龄段,也可以发生于婴幼儿甚至新生儿身上。如果局部皮肤(常见于脸、胳膊、手以及皮肤褶皱部位)出现边界较清晰的白斑,就要提高警惕。 据新民晚报

## ●有大型先天性痣。

如果胎记比较明显,很容易引起周围人的围观,可能会打击宝宝的自信心,让宝宝不自信,爸爸妈妈可以积极引导宝宝接受胎记的存在,并且帮宝宝联系一些医院,听听医生的建议,商量祛除的办法。

## 带回家的也许不只是土

如果踩到某种泥泞或恶心的东西上,你可能要擦鞋。但当你到家的时候,你总是在门口脱掉鞋子么?很多人不会。对很多人来说,到家时,鞋底会拖进来什么是最不会想到的事情。

尽管我们对室内环境的研究远未完成,但关于在家中穿鞋还是脱鞋的问题,科学倾向于后者。

人们90%的时间待在室内,因此在家中是否穿鞋的问题并不是一个小问题。你家里积聚的东西不仅包括灰尘,还包括脱落的毛发等。其中约三分之一来自室外,要么是被吹进来的,要么是在鞋底上踩进来的。

鞋和地板上的一些微生物是耐药病原体。再加上柏油路残留物等引发癌症的毒素,你可能会用一种新的眼光来看待你鞋子上的脏东西。

科学表明,你家中的铅和你家院子里的铅之间有很强的联系。这种联系最有可能的原因是院子里吹进来的脏东西,或者是鞋子踩进来的脏东西,或者是你可爱的宠物毛茸茸的爪子带进来的脏东西。这种联系表明,首先要确保室外环境中的物质就留在室外。

如果你有一个非常简单的选择——在门口脱掉鞋子,那么为什么要在家中穿着鞋子走来走去呢?我们都知预防远胜于治疗,在家门口脱掉鞋子对我们很多人来说是一个基本而简单的预防活动。 据科技日报

## 腿上“小蚯蚓”可别不当事

生活中,有的人腿上会出现一条条凸起的“小蚯蚓”,但因为不疼不痒,不少人觉得这不是病。专家提示,这其实是下肢静脉曲张,如果不重视,任由病情发展,会引起小腿的慢性溃疡,甚至大量出血,形成血栓。

一旦现出下肢静脉曲张症状,建议到血管专科门诊进行相关检查。专科医生会根据患者的病情做疾病鉴别诊断,确诊后会为疾病程度进行分级并制订相应治疗方案。

除了治疗,平时要避免久站、久坐,应经常做屈膝运动(双脚像用力踩油门刹车一样交替运动);夜间睡眠或白天长时间休息时,抬高双腿并高于心脏水平,以促进腿部血液循环,注意要维持膝盖弯曲避免损伤;避免经常做增加腹压的动作(如便秘久蹲)及提超过10kg的重物;避免因超重使腿部静脉负担增加;要注意戒烟;保持脚及腿部清洁干燥,避免用过热的水足浴,也不建议进行热敷、五花八门的药浴及红外线照射疗法,还要注意尽量避免受伤;如果穿着医用弹力袜,具体压力应遵医嘱,袜子应在早起腿部不肿时穿上,长时间休息时脱下,无论是哪种长度、款式的弹力袜,一定要包括踝关节部分;适度运动,运动类型不太受限,运动时间建议在1小时以内,避免过久。 据今晚报

## 缓解睡眠障碍 别追捧保健品 忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19岁至25岁年轻人熬夜至零点以后,19岁至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是“心病”导致失眠。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

专家介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性高,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。

专家建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

针对睡眠障碍人群,专家提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。 据人民网

义乌传媒第二届

苏杭丝绸服装节

中国潮流 火爆来袭

品种多

款式全

质量好

品位高

全场99元起

义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155