●生活视点

2023年度十大营养热词出炉

阿斯巴甜、咖啡、减重、大食物观、营养素养、食养、营养标识、预制菜、免疫力、肠道健康……在近日举行的第一届国民营养素养大会上,2023年度十大营养热词出炉。

十大热词如何出炉?北京大学新闻与传播学院教授许静介绍,中国健康促进与教育协会营养素养分会通过监测2023年1月1日至11月28日相关营养与健康信息,对全年不同月份的话题热度、不同事件地域声量等进行了总结排行后筛选出15个热词,再由来自营养学、食品安全学、公共卫生、健康传播、新闻传播等多个领域的专家,结合媒体视角和专家学者专业知识,经过充分讨论和投票评选而出。会上,专家分别解读了十大营养热词。

• 阿斯巴甜

阿斯巴甜是一种人工甜味剂,因其甜味强烈、热量几乎为零,被食品工业界用为代替蔗糖的甜味剂之一。

今年7月14日,国际癌症研究机构、世界卫生组织等发布了阿斯巴甜对健康影响的评估报告,将阿斯巴甜列为可能对人类致癌物质(2B类),引起广泛关注和讨论。针对此事,国家食品安全风险评估中心发布权威说明表示,致癌物质的致癌风险通常由两个因素决定,一是致癌能力,其二是暴露水平。阿斯巴甜被列为2B类致癌物,说明其对人类致癌性的科学证据尚不充分,还需进一步研究考证。

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,该中心评估结果显示,我国与全球多个国家和地区人群的阿斯巴甜摄入量接近,远低于目前国际普遍采用的每日允许摄入量,按照现行规定使用是安全的。

• 咖啡

公开数据显示,2022年中国消费者总共消费了28.8万吨咖啡,居全球第7位,同比增长14.29%,为全球增速的31倍。

研究表明,咖啡因有许多积极作用,如减轻疲劳、提高警觉性、保护心血管功能等。咖啡因对情绪调节也有一定的作用,还能提升不同情境下的精力与注意力、促进能量消耗以及改善运动表现等。但是,长期过量摄入咖啡因可能会引起一些不良反应,如心悸、心慌、心跳加快、易怒、焦虑、恶心呕吐等消化道症状等。

专家表示,基于目前研究证据,健康成年人日常可适量摄入天然咖啡因饮品,例如每日饮用咖啡2~3杯。饮用前要特别注意咖啡因的含量,每日摄入咖啡因总量不超过400毫克。

• 减重

近年来,减重话题热度不减,减重方法也层出不穷,如节食、辟谷、轻断食、生酮饮食、减重代餐等。

专家提醒,减肥最大的误区就是迷信各种神奇减重方法,那些号称"无需运动""不用少吃"的减肥方法,都有各自的副作用。减重手术、药物治疗和特殊膳食模式,都需要医学评估和专业指导,不可把自己当成小白鼠,做极端减重实验,这非常危险。

• 大食物观

近年来,"大食物观"多次出现在国家重要会议及文件中。

专家表示,树立大食物观,是以更开阔的视野,面向整个国土资源,全方位、多途径开发食物资源,推出丰富多样的食物品种,保障各类食物有效供给,满足人民群众日益多元化的食物消费需求。树立大食物观不仅是迫切保障国家粮食安全的需要,更是更好满足人民对美好生活的现实需求的体现,是实现人与自然和谐共生的必然要求。

• 营养素养

据专家介绍,营养素养是个人获取分析和理解基本营养信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确营养决策,以维护和促进自身营养与健康的能力。

专家表示,提升居民营养素养是全社会共同的责任,需要政府、企业和社会各方通力合作。

• 预制菜

随着冷链物流与连锁餐饮的发展,易烹即食、省时省事的预制菜逐渐进入公众视野,"预制菜进校园"也曾登上热搜榜。

专家表示,预制菜是以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水作业,经预加工或预烹调制成,并进行预包装的成品或半成品菜肴,分为即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品四大类。常见的预制菜包括清洁便利的净菜、超市售卖的半成品、机场休息室的成品菜肴及高铁盒饭等,但通常不包括馒头、冷冻水饺等主食。预制菜具备操作标准化、保质期长、食用方便等优点,但也可能存在一定的食品安全隐患。同时,维生素损失、油盐糖添加等营养问题、再次烹调后口味的改变都是消费者关注的重点。

• 食养

食养作为中华民族璀璨文化的一部分,在中华大地上生根、发芽并传承至今。如今,人们越来越重视"好好吃饭"这件事。

• 营养标识

营养标识是在食品的外包装上标注营养成分并显示营养信息,以及适当的营养声称和健康声明。

• 免疫力

免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。免疫系统通过各类细胞、蛋白质和器官的协同作用,快速而精准地应对各种病原体,包括病毒、细菌等。强大而高效的免疫系统有助于减轻和预防感染,从而降低患病风险。

• 肠道健康

肠道健康一直是医学领域和公众关注的热点话题,今年热度仍然不减。

肠道是人体消化系统的重要组成部分,不仅在营养物质的消化和吸收中发挥着核心作用,还在免疫功能中扮演着不可或缺的角色。除肠道本身功能外,人体肠道内还居住着各种各样的微生物,形成了庞大而复杂的生态系统,即肠道菌群。当肠道菌群失衡时,不仅可能引发一系列肠道疾病如腹泻、炎症性肠病和肠易激综合征,还可能与代谢性疾病、免疫性疾病以及精神类疾病密切相关。因此,保持良好的肠道健康对于整体身体健康至关重要。

据人民日报海外版

●教育视窗

市枫叶学校开展丝绸之路主题活动

日前,市枫叶学校开展一场别开生面的历史文化活动——"走进丝绸之路"主题活动。活动旨在帮助外籍学生更深入地了解丝绸之路的历史和文化,拓宽他们的知识视野,激发他们对中国历史的兴趣,使学生充分感受中西方文化的交融与碰撞。

活动中,通过观看汉语老师精心制作的PPT、广泛搜罗的相关视频资料,以及参与有趣的丝绸之路有奖竞猜,学生们切身感受到了丝绸之路对东西方文化交流和贸易往来的深远影响,也深入了解了丝绸之路的历史渊源和重要意义。

活动现场,学生们身着色彩鲜艳的汉服,仿佛穿越时空,置身于古代的丝绸之路,充分感受着中国传统文化和历史的独特魅力。在汉语老师的指导下,他们在校园里上演了一场精彩的汉服秀。

通过这次活动,学校为学生们提供了一个难得的机会,使他们不仅了解了丝绸之路这条古老通道的历史和文化内涵,深刻认识到丝绸之路对于中国历史和文化的独特意义,还学会了如何通过团队合作和自主学习来解决问题。

通讯员 鄂婧婧

●生活百科

这些取暖设备您用对了吗

随着气温骤降,各种取暖设备在人们外出或居家时起到重要作用。这里提醒您,取暖设备要正确使用,以免发生意外。

暖宝宝:外出时,不少人会在身上贴暖宝宝来取暖。需要注意,暖宝宝不能直接接触皮肤,最好贴在贴身衣裤的外面。暖宝宝贴在背上最为保暖,可以让全身都感觉到热量,但不要长时间接触同一部位,要定时给暖宝宝变换一下位置,避免低温烫伤。晚上睡觉时不建议使用暖宝宝,睡觉时感知能力下降,更容易被烫伤。

电热毯:有的家庭尤其是一些老年人习惯在床上铺电热毯来取暖,正确的使用方式是把电热毯铺在床单下,不与皮肤直接接触。在睡觉前提前打开预热,睡觉时最好关掉,长时间使用会存在安全隐患。此外,电热毯是有使用寿命的,一般安全使用期限是6年。如果已经使用超过6年,或是有断线、短路、漏电的问题,应及时更换。

热水袋:灌热水时不要太满,不要灌刚烧开的水,一般70摄氏度左右即可。为避免低温烫伤,可以在热水袋外面包上一条毛巾,起到隔热的作用。如果是给孩子、老人、糖尿病患者或是末梢神经感觉迟钝的病人使用热水袋暖被子,应该在睡前将热水袋取出来。

电暖器:保持电暖器通风散热良好,不要在上面烘烤衣物。使用时,与电暖器保持安全距离,切勿在电暖器周围放置易燃物品;电暖器要远离水源或潮湿处,谨防发生触电或短路;不要长时间通电使用,使用时间应有间隔,用完关闭电源。**据今晚报**

●营养识堂

冬吃萝卜赛人参 不可错过减肥护肤的白萝卜

吃白萝卜有哪些好处

好处一:减肥

白萝卜所含热量比较少,纤维素较多,吃后容易产生饱胀感,有助于减肥,所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动,有助于体内代谢废物的排出。

好处二:护肤

白萝卜含有丰富的维生素C,有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常食白萝卜有助护肤。

好处三:顺气

吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅,也就是大家常说的"顺气"。为什么白萝卜能起到"顺气"的作用呢?这是因为白萝卜中有两种功能成分:一种是挥发性的油——芥子油,有的萝卜比较辣,就是因为这种挥发性的油;另一种是白萝卜中的膳食纤维。

白萝卜吃进去以后,身体的"上""下"都通——上边会打嗝,下边的肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜,身体的消化相对变得容易和顺畅一些。

好处四:护肺

不久前,英国的一项研究发现,在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜,能起到保护肺部、减轻感染的作用,而白萝卜就属于十字花科蔬菜。

白萝卜适合生吃还是熟吃

白萝卜可以生吃,不过白萝卜里因为含有挥发性的芥子成分的油,所以带辛辣味,有些朋友可能有点受不了这种刺激感。

生吃的情况下,白萝卜里对人体有好处的成分保存得更完整,做熟了会破坏掉一些,不过同时也会去掉一些辛辣味,可以根据自己的实际接受能力来选择。

白萝卜上面的萝卜缨营养高吗

白萝卜缨里也含有一些营养,尤其是维生素C含量比较突出,达到了77毫克/100克,比猕猴桃还要高,不过萝卜缨口感会差一些。另外,萝卜皮的营养价值也是比较高的,如果能接受带皮的口感,最好别去掉萝卜皮,可以想办法做得好吃一点,比如凉拌萝卜皮就是我们常见的一道菜。

◉相关链接>>

冬季健康美食:白萝卜羊肉汤

食材:羊肉、白萝卜、料酒、生姜、大葱、食盐。

做法:

1.将食材和作料洗净,羊肉、白萝卜切块备用,生姜切片,大葱切段备用。

2.将羊肉冲洗干净,焯水去血污和浮沫。

3.将羊肉、料酒和生姜一起放入锅中,炖煮到大约六分熟的时候放入准备好的白萝卜。

4.白萝卜炖烂以后,加入食盐调味再煮5分钟即可关火。

这道菜味道好,营养互补,是严冬进补的佳肴。应注意的是,羊肉以瘦为宜,肥肉部分应予去除,每次食用总量不宜超过2两(生重)。肉汤富含嘌呤,不宜多喝。

据北京青年报(本版配图来自网络)

融媒保 —关注融媒保·家装不烦恼—
义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌

大艺树地板 ARTREE FLOOR 国际 艺术 家
义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创 ThinkHouse 智能·影音·灯光
义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝-海尔总代理
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿恩装饰 环保装修选睿恩
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

MARCO POLO 馬可波羅磁磚 陶瓷中的世界名作
一店:义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088
二店:义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士 整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER 乐配易家
海派装企 全案设计 家居生活馆
义乌市戚继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU 浙江洛欧
义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调 大金空调直营店
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰 让放心成为一种选择
义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW 箭牌卫浴
义乌市戚继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION 为爱筑家 孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电 义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707
Panasonic 松下电器 松下中央空调直营店
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332