

会选、会看、会烹……这些膳食好习惯帮你吃出健康

新华社记者 温竞华

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。

会选：五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和其他膳食成分，这就需要我们从不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，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。

刘爱玲介绍，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，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

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。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地选择和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养

标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，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。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

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。

中国营养学会副理事长常翠青说，

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。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。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，范志红介绍，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。范志红建议，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。”范志红说。

这些“伪健康”减肥坑，你中了没有？

据人民网(乔业琼)最近不少网友居家上班，足不出户，运动量骤减，体重飙升。为此，很多人为了能够快速减重，只吃水果或者蔬菜，不吃肉，更不吃油。那么，这些做法是否科学？

重庆市人民医院全科医学科主任周志益表示，只吃水果是不能减重的，尤其选择西瓜这类高GI水果，不仅不能减重，还有可能增重。

为了减少油脂摄入，有些人喜欢在吃饭时，把食物放到清水中过滤一遍油。对此，周志益表示，减重要吃油，还要吃好油，人类的大脑和细胞都需要油脂，靠停止摄入油脂减肥是不现实的。

对于有些人在减重期间只吃菜的情况，周志益表示，减重也要吃肉，否则会掉代谢，导致越减越肥，越减越难。

此外，周志益还表示，单纯运动是不能减肥的。跑一个小时只消耗400大卡，相当于一罐可乐+两块饼干的热量，减肥需要以控制饮食为主。

“至少超过200种疾病与肥胖相关，但社会人群对肥胖普遍认知不足，盲目乱减，危害身心，不如不减。”周志益呼吁，要科学认识肥胖，医学健康减重。

常吃薯条加工肉 增加结肠癌风险

据央视网 近日，一篇发表在《国际学术期刊(JAMA 开放版)》的研究显示，高硫饮食与结肠癌风险增加有直接关系。

该研究由美国麻省总医院和哈佛医学院等机构科学家们共同进行，通过对大人群与3217例结肠癌事件进行分析，研究者发现，与其他人群相比，坚持含硫饮食的参与者患结肠癌风险高127%。通过考察，研究者总结出了含硫饮食的特点，大量摄入薯条、红肉和加工肉类，而水果、黄色蔬菜、全谷物、豆类、多叶蔬菜和十字花科蔬菜等摄入量较少。

研究者表示，硫代谢细菌可将饮食中的硫转化为硫化氢，因此含硫饮食与患结肠癌风险增加有关，减少高硫食物摄入或许能成为减少癌症风险的新方式。



老年人新冠疫苗接种不要等

——权威专家回应防疫热点

新华社记者 李恒



近期，全国疫情整体继续呈现下降态势，但有的地方本土传播尚未完全阻断，疫情防控形势依然严峻复杂。

老年群体接种新冠疫苗的必要性和紧迫性是什么？疫苗接种为何能降低重症甚至死亡风险？对于养老机构和长期居家的老年人而言，如何落实落细精准防护？北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强、中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆作出权威解答。

“从一些数据可以看出，老年人是感染重症的高风险人群，老年群体接种新冠疫苗的必要性和紧迫性非常明确。”王贵强说。

“老年人感染了新冠病毒之后，导致重症和死亡的比例在各个年龄段中最高。”王华庆说，对于老年人来说，一般感染病毒或者细菌后，自身免疫力发

生增加，更容易出现炎症反应；老年人大多数都有基础性疾病，如果感染了病毒，也会导致原有疾病的症状更严重或更容易出现合并症。

“接种三针新冠疫苗能够有效预防老年人的重症和死亡。”王贵强说，从目前数据来看，老年人接种两针新冠病毒疫苗比年轻人接种两针产生的抗体性要低，接种三针后抗体水平才会快速提升，抗体水平高的情况下可以更好地保护老年人降低重症和死亡风险。

王华庆表示，从目前我国奥密克戎影响严重的地区监测可以看到，未接种疫苗和接种两剂次、接种三剂次之间的保护作用差别是非常明显的，接种两剂次和接种三剂次之间对于预防重症和死亡作用也有明显差别。

有关数据显示，在60岁以上人

群中，未接种疫苗和仅接种一剂次疫苗者重症的发生率是接种两剂次、接种三剂次疫苗者重症发生率20倍以上。

专家提醒，疫苗接种对于预防重症效果明显，呼吁老年朋友及时接种疫苗。同时，各级政府要加强疫苗接种的协调和组织管理，对老年人采取各种“绿色通道”，包括上门接种、推广移动接种车等，保障老年人应接尽接。

此外，养老机构和长期居家的老年人是抗疫工作中的薄弱环节和关键一环。王贵强建议，要确保这些老年人尽快接种疫苗，强调基本防护，勤洗手、戴口罩，减少人群聚集，保持活动场所通风。而且老年人周围人群要做好个人防护，定期自我监测、核酸筛查，强化防控意识，避免家庭内部和养老院内病毒传播。

入夏后，这样养生更“逍遥”

据生命时报 入夏后，气温明显升高，人特别容易烦躁，脏腑也会跟着不安起来。此时，要格外注意做好各脏器的调养，为盛夏后身心渐入佳境奠定坚实的基础。

入夏后养生有“三宜”：

宜健脾 脾是五脏之一，居于中焦，在膈之下、胃之左，正如《黄帝内经》所说：“脾与胃以膜相连。”脾在五行属土，喜燥而恶湿。夏季造成“脾虚”多发，主要是因为饮食不节。入夏后，应避免吃生冷油腻的食物，不暴饮暴食，适当吃些山药、小米、莲子肉、桂圆、陈皮、芡实、白扁豆等健脾之品，可做粥食用。

宜午休 入夏后，正午气候炎热时，人体血管扩张，使血液大量集中于体表。午饭后消化道的供血增多，大脑供

血相对减少，人在午后常感到精神不振，困意频频。入夏后，建议每日午睡，但时间不宜太长，以30-60分钟为宜，即使睡不着也要闭目养神。午后还可以进行“运目”。中医著作里有“跌坐凝思，塞光垂帘，将双目旋转十四次，紧闭少时，忽然大瞪”的记载，这就是所谓的“运目”。可以轻轻闭眼，转动眼球，这样能放松眼部肌肉，醒脑明目。

宜静心 中医认为，夏气与心气相通。夏季之初，自然界阳气渐长，阴气渐弱，相对于人体脏腑来说，夏与心相通，所以人体肝气减弱，心气渐强。建议不要大喜大怒大悲，凡事放宽心。

这个季节家中还可以备些加味逍遥丸。加味逍遥丸是明代著名方剂《校注妇人良方》的“加味逍遥散”改制型为

水丸。该方是在经典方剂宋代《太平惠民和局方》“逍遥散”的基础上加牡丹皮和栀子而成。

中医认为，肝主藏血，喜条达而怕抑郁，凡情志不遂、暴怒及郁闷或血虚不能养肝等因素，均可使肝气失其条达而横逆犯脾。因此，需要疏肝养血、健脾和中，方能治之。而加味逍遥丸中当归和白芍能养肝血补肝；当归可散肝醒脾；白芍可以柔肝，二药为方剂中君药。白术、茯苓、甘草补气、健脾和中为方剂中的臣药，柴胡能疏肝解郁为佐药，薄荷清肝散郁除热、干姜温胃而和中为使药。

这些药物配伍，使其具有舒肝清热，健脾养血的功效。可用于肝郁血虚，肝脾不和，两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调，脐腹胀痛。

据人民日报(汪芳)在门诊，经常有患者反映：心脏会突然猛烈地跳几下，然后就感到心慌、胸闷、头晕。有人怀疑是心梗前兆，但经过检查后发现并无大碍。这种症状实际上是一种良性的“早搏”。

早搏就是心脏在规律跳动的过程中，突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒，而当早搏连续出现时，会形成一连串的心动过速，让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。

导致早搏的原因很多，有生理因素，也有心脏本身的问题，还有其他疾病的问题，需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见，大都是一过性的，其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变以及抽烟、喝酒、喝浓茶等，一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上，来源为心房的早搏叫“房性早搏”，来源为心室的早搏叫“室性早搏”。相对来说，房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为，房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序，而室性早搏恰恰相反。所以，健康人群中“房性早搏”比较常见。需要特别指出的是，临床上通常将“心室”以外的结构唤作“室上性”，因此“房性早搏”也可以叫做“室上性早搏”，虽然与“室性早搏”只差了一个“上”，意思却完全变了。

对于有良性早搏的人，只要好好休息，远离烟、酒、咖啡、茶等刺激，大多数都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常？从健康角度来说，哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局，不会造成生命危险，但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常，需要引起足够的重视。从临床经验来看，每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏，就是比较频繁了。假如感觉不适，调整状态后仍不能缓解症状，就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增长，出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例，老年人全天若少于100次，那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强，则提示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的，至少是不致命的。只要能够及时调整，基本会复原。即使是频发的室性早搏，其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上，比如冠心病、冠心病、心衰等，或者某些特定药物过量服用。即便如此，室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过，频繁的早搏会加重心脏的负担，诱发更严重的心律失常，而且长此以往，患者的心脏扩大、心功能降低，当其身体不堪重负时，有可能引发心衰。

体检发现甲状腺结节怎么办？

据新华社电(记者 于也童)沈阳市民赵丽近日在例行体检中查出患有甲状腺结节，她非常担心，不知道结节会不会是恶性的，纠结是否要做手术切除。近年来，甲状腺结节的发病率上升，当我们发现自己患上甲状腺结节该怎么办？专家提示：患上甲状腺结节不要恐慌，更不要急于切除。

沈阳市第五人民医院甲状腺肝胆肿瘤外科主任白东介绍说，当发现自己甲状腺上长了结节，不要着急，可先做以下两步：一是评估，二是结节监测或治疗。

“评估是指，我们可以通过甲状腺超声或甲状腺结节细针穿刺等手段，来判断结节是良性还是恶性，或恶性的可能性大小。一般而言，超声检查的优点是无创，不过诊断结果只能评估甲状腺结

节恶性的概率；细针穿刺的优点是诊断结果更加准确。”白东说。

白东提示，甲状腺结节分为1-5类，大多数良性结节不会发展成癌，但即使检查结果显示结节未达到恶性，也需要定期随访，进行监测。发现了甲状腺可疑恶性结节也不要恐慌，绝大部分是可治愈的，可通过进一步检查，协助医生进行专业评估，并制定个性化治疗方案，是否需要手术也要具体情况具体分析。

专家提示，如今人们生活、工作压力大，甲状腺结节发病率上升。预防甲状腺结节需要我们尽量保持良好的生活习惯，特别是要保证睡眠，注意定期进行甲状腺体检。一旦发现自己患上甲状腺结节，不要恐慌，更不要盲目寻求外科治疗，遵医嘱进行治疗即可。

常喝牛奶不易感染病毒

据生命时报(陈林峰)喝牛奶有助抗击狡猾诡异的新冠病毒，这听起来似乎是天方夜谭。然而，美国《乳品科学杂志》刊登美国密歇根大学一项研究发现，一种牛乳蛋白对新冠病毒具有一定抑制作用，爱喝牛奶的人不易感染。

牛奶和羊奶等大多数动物乳汁都含有乳铁蛋白。牛乳铁蛋白具有可对抗多种微生物、病毒和其他病原体的独特“生物活性特征”。多项相关研究证实，牛乳铁蛋白在人体临床试验中表现出抗病毒活性。口服牛乳铁蛋白可改善轮状病毒和诺如病毒等病毒感染的严重程度。新研究发现，在受控的实验环境中，

牛乳铁蛋白可通过阻止冠状病毒进入并感染靶向细胞，进而阻止新冠感染。该蛋白对所有新冠病毒测试菌株都有效。这意味着牛乳铁蛋白对未来的新冠变异菌株可能会有同样的抗击作用。牛乳铁蛋白还有助于增强细胞抗病毒防御机制。新研究还发现，葡萄糖和山梨糖(口服药片常用成分)不影响牛乳铁蛋白抗病毒作用。

研究人员表示，牛乳铁蛋白具有广泛的抗病毒疗效和安全性，副作用小。这项新研究结果表明，乳制品有可能成为新冠疫情的“终结者”，有助于研制出有效抗击新冠病毒的全新药物。



规律跳动中 突然出现一次『提前』的跳动

科学认识心脏早搏