



调查发现:99%的中国人生活方式不健康

## 健康饮食这样做:餐餐蔬菜 天天水果

### 中国居民平衡膳食宝塔



近日一项针对我国近50万人的调查发现,99%中国人的生活方式不健康,均是“慢慢养病”。从各类生活方式健康的比例看,饮食习惯不良是“罪魁祸首”。那么什么样的生活习惯才是健康的呢?平时我们怎么吃才算有营养呢?

5月12日~18日是全民营养周。围绕“合理膳食、天天蔬果、健康你我”这一主题,小编收集整理了各方面的专家意见,意在给您周到权威的答复。

□ 蔡富根/文

#### 谈现状

#### 我国居民总体蔬果摄入量不足 国人每天应吃够一斤菜、半斤果

据中国营养学会透露,近年来,我国居民总体蔬果摄入量不足,专家建议一个人每天应该吃够一斤蔬菜和半斤水果。

在2019全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场启动会上,中国营养学会公布了相关调查数据:2012年我国城乡居民平均每标准人日蔬菜的摄入量为269.4克,与2002年相比,总体平均蔬菜摄入量下降,尤其是农村居民减少了29.5克;城乡居民平均每标准人日水果的摄入量为40.7克,处于较低水平。

中国营养学会副理事长马冠生建议,应保证餐餐有蔬菜,天天有水果,一个人每天应该吃够一斤蔬菜、半斤水果。

中国营养学会理事长杨月欣指出,蔬菜水果为人体提供了每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,是合理膳食的重要组成部分。蔬果摄入量不足会提升人群高血压、心血管疾病、癌症等的发病率和死亡率。

#### 他建议

#### 健康生活,做到三点 尽量少在外面就餐或点外卖

中华医学会健康管理学分会主任委员曾强认为,提升健康生活方式需要培养,培养的主动性在于人们自己。他建议,个人做好以下三点:

1.少吃多动。食物摄入量和身体活动量是保持能量平衡、维持健康体重的两个重要因素。建议人们控制食物总摄入量,根据世界卫生组织出版的《热量和蛋白质摄入量》一书推荐,健康成年女性每天需摄取1800-1900卡路里的热量,男性需1980-2340卡路里的热量。身体活动要发挥“见缝插针”的精神,充分利用外出、工作间隙、家务劳动和闲暇时间,尽可能增加“动”的机会,例如,能走路、不开车,能站着、不坐着等。

2.改变“快餐化”饮食习惯。为追求“快”,快餐加工时间大大缩短,多使用煎炸炒等烹调方式,食材种类较为单一,不易长时间储存的蔬菜类较少,且经常选用成品、半成品食材,不够新鲜;食物中往往加入很多油、盐或糖,以刺激食欲,这些都不符合健康饮食的原则。建议大家尽量少在外就餐或点外卖;饮食结构要均衡,多吃蔬果、奶类和豆类,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少油少盐少糖。

3.提高健康素养,将健康意识付诸实践。近年来,全民健康素养一直稳步提升。但很多理念提升未真正落在实际行动中。因此,呼吁大家对自己的健康负责,积极主动地减少和纠正不良健康生活方式。

曾强呼吁,政府仍需加强控烟力度,宣传推广限酒理念,媒体要积极履行社会责任,减少酒广告,积极宣传健康的生活理念,教育大众遵循健康的生活方式。

#### 吃得多、营养不均衡 是饮食习惯不健康的主要表现

世界卫生组织对影响健康的因素进行过总结:健康=60%生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素。可见,健康的生活方式至关重要。近日一项发表在《中国流行病学杂志》的研究,针对我国近50万人调查发现,99%中国人的生活方式不健康,均是“慢慢养病”。

从各类生活方式健康的比例看,饮食习惯不良是“罪魁祸首”。数据显示,91.3%的人饮食习惯不健康。“吃得多、营养不均衡是饮食习惯不健康的主要表现。”中华医学会健康管理学分会主任委员曾强表示,从居民膳食结构调查看,国人的动物性食物和油脂摄入量明显增多,平均膳食脂肪供能比超过30%,蔬果摄入不足,谷物消费量逐年下降。知名医学期刊《柳叶刀》近日发布的研究报告还批评了中国饮食高钠、少粗粮、少水果的问题,并指出中国2017年因饮食结构问题造成的心血管疾病死亡率、癌症死亡率均排在世界人口前20大国的首位。

### 合理膳食 天天蔬果 健康你我

#### 吃什么

#### “什么都吃点,但别吃太多” 均衡营养重点抓九类食物

“什么都吃点,但别吃太多”是人们对饮食多样化的通俗理解。大连市中心医院营养科主任王兴国称,要真正做到平衡饮食、均衡营养,大家还得抓住“重点食物”这个关键词。

1.粗粮/全谷。粗粮种类繁多,既包括小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等粗杂粮,也包括全麦粉和糙米,还包括绿豆、红豆、芸豆、饭豆、扁豆等杂豆类。

2.深色蔬菜。深绿色、红黄颜色和紫色等深色蔬菜的营养价值更高,健康益处更多。油菜、菠菜、生菜、韭菜、茼蒿等绿叶蔬菜,西兰花、蒜薹、青椒、苦瓜等深绿色蔬菜,西红柿、胡萝卜、南瓜等红黄颜色蔬菜,紫甘蓝等紫色蔬菜,应该成为餐桌蔬菜的主角。

3.新鲜水果。一般颜色较深者营养价值更高,如芒果、柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、蓝莓等。但整体而言,各种水果的营养价值差别不大,可以因地制宜享用。

4.大豆制品。豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品营养价值很高,不仅是优质蛋白、磷脂、钙、钾等营养物质的重要来源,而且低脂肪、无胆固醇。建议每天吃25克大豆或相当量的豆制品。

5.蛋类。蛋类蛋白质含量12%左右,是天然食物中营养价值最高、最优质的蛋白质之一,超过肉类等动物性食物。而且,鸡蛋特别容易消化吸收,建议每天一个。

6.鱼虾和瘦肉类。畜肉和禽肉是优质蛋白、脂类、维生素A、B族维生素、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源,是合理膳食结构的重要组成部分。

7.奶类。奶类是哺乳动物专门用来喂养下一代的“专利产品”,营养素种类齐全、含量丰富、比例适当、易于消化吸收,营养价值极高。尤其是钙含量高,吸收率高,是其他食物很难完全替代的。

8.坚果。花生、核桃、开心果、松子、杏仁、腰果、榛子等坚果具有很高的营养价值,是蛋白质、多不饱和脂肪酸、脂溶性维生素和微量元素的重要来源。坚果脂肪含量相对较高,宜少吃,每天一小把。

9.橄榄油和亚麻油。从健康的角度,食用油首先要减量,清淡饮食,尽量少油炸和过油。其次,食用油要多样化,要增加目前普遍缺乏的橄榄油(以及山茶油、芥花油等)、亚麻油(以及紫苏油)等。

#### 怎么吃

#### 营养均衡才能吃出健康 专家教你搭配三餐

一日三餐是生活的必需品,拎菜篮子的人“掌管”着一家人的健康,怎样才能吃出健康?广东省人民医院营养科主任马文君说,要想吃得健康,首先要保证食物多样化,每天至少保证12种食物,每周25种,“关键是控制食物的量”。

三餐应该如何选择?马文君说,年轻人不能因为时间匆忙就草草应付早餐,普通早餐要保证4到5个品种,且摄入的全谷物占早餐的1/3。此外,不能经常吃高脂、高盐、高糖的食物,也不能只吃碳水化合物类的食物,要保证一定量的蛋白质和蔬菜的摄入。对于糖尿病患者,早餐要讲究主副食搭配,可以选择米粉、面条、饺子等低升糖指数食物。

由于贪方便,很多白领对午餐“随便对付”。马文君提醒,长此以往会对身体造成不良影响,普通的午餐最好保证5到6种食物,全谷类要占一定比例,可用薯类代替。蔬菜的种类也要多样,尽量选择深颜色的蔬菜,首推绿色,然后是橙色、黄色、紫色等。

由于中午没有时间好好吃饭,许多人决定晚餐要丰盛,却陷入了“大鱼大肉”的误区。马文君说,晚餐要有主食和蔬菜,保证4到5个品种,但是要控制高蛋白质的摄入量,最多不要超过2两肉。

#### 忙提醒

#### 儿童警惕营养过剩 挑食的习惯要及时改正

“儿童时期是体格和智力发育的关键时期,此时体内合成代谢旺盛,所需的能量和各种营养素的量相对比成人高,尤其是能量、蛋白质、脂类、锌、铁等营养素。某种营养素长期摄入不足必然导致儿童的生长发育受到影响,如能量摄入不足导致生长迟缓、铁摄入不足易发生贫血、钙摄入不足影响身高、维生素A摄入不足影响视力和降低抵抗力等。”南京医科大学附属医院新生儿外科主任、临床营养科主任唐维兵说,现今儿童家长存在两种认知误区,认为孩子吃吗正常就不需要保健,其实有不少孩子处于亚健康或过度营养的状态;如留守家庭和贫困地区孩子,平常摄入的高蛋白较少,身体缺乏微量元素和维生素,造成生长发育迟缓;还有营养过剩的小胖墩,糖分和油类过多摄入诱发儿童



高血压和糖尿病。

“除蛋白质外,小朋友每天要吃蔬菜和水果,挑食的习惯要及时改正,饭后半小时要有户外运动,做到吃动平衡。”唐维兵表示,儿童营养状况值得关注,也需要营养专业技术人员给予科学合理的指导,从而干预和纠正已经发生的营养相关疾病。

#### 权威机构提醒

#### 老年人健康饮食三步走

随着年龄的增长,老年人会出现食欲减退、进食量减少、肠胃消化吸收能力减弱,易引起营养不良或贫血。国家有关部门日前发布消费提示指出,老年人的日常饮食需注意食物种类的多样化选择,饮食口味宜少油、限盐。

老年人在日常饮食中可尽量做到粗细、荤素搭配,每天吃适量的含优质蛋白质的肉蛋奶等食物,经常吃些海鱼等海产品和含铁丰富的食物,如肝、血豆腐等。老年人一日三餐的时间应

#### 看延伸

#### 联合国调查: 饮食营养不均衡严重影响民众健康

近期,联合国世界卫生组织(WHO)进行的一项全球范围的研究调查结果显示,在全球195个国家中,饮食营养不均衡严重影响了民众的健康。在全球死亡人数中,每5名死者中就有1人的死因是营养不良问题。

据报道,该报告指出,“吃得坏”可导致死亡。2017年,全球与不良饮食

该相对规律,两餐之间可以吃点水果或酸奶做加餐。

老年人饮食口味宜清淡,少油、限盐,平均每日烹调油食用量控制在25~30克,建议使用多种植物油。少食用腌制食品,每日食盐摄入量不超过6克。

正确的饮水方式是健康的保证。健康提示建议老年人每日饮水1.5-1.7升,饮水以温热的白开水为主,主动、少量、多次饮水。

#### 美国最新研究:

#### 青少年膳食纤维摄入量有待提高

膳食纤维对人体具有相当重要的生理作用,有助于调理肠胃,增强饱腹感,维持肠道菌群的平衡,还可以预防肠癌、心脏病、肥胖症以及糖尿病。然而,美国一项调查显示,大部分青少年膳食纤维的摄入量远低于正常所需。

以美国为例,推荐每日摄入纤维量是成年男性38克,女性25克。然而,据《欧洲临床营养学杂志》近日刊登的一项研究显示,被调查的754名青少年膳食纤维平均每日摄入量仅为10.9克,其中仅有两人的摄入量达到标准。

□ 据新华社、中新社、《生命时报》等