



营养均衡 吃出健康

专家访谈



5月15日至21日是我国第八个全民营养周,主题为“会烹会选,会看会选”,旨在推动国民健康饮食习惯的形成和巩固,培养健康选择、健康购物行为,将合理膳食行动落到实处。

“山西是小杂粮王国,我们应该保持我省的饮食特色,如多吃粗杂粮、少吃精制米面。”5月18日,太原市中医医院主任药师王保小这样表示。他以蔬菜和预包装食品为例,向读者介绍了营养烹饪、合理膳食和认识标签的相关知识。他建议疫情期间,要减少外出就餐、聚集的次数,做到合理饮食,提高免疫力;要合理选购食物,体会烹饪的乐趣,促进家庭幸福。

受访专家

王保小,全国中药特色技术传承人才,山西省健康文化研究会理事,省城健康科普巡讲专家,太原市中医医院主任药师,山西太原原研研究会中医药专家。曾获得山西省全省中医医院中药理论与技术综合第一名,太原市十大杰出青年岗位能手等荣誉。



烹饪 要做到“六注意”

眼下,面对防疫工作进入常态化,不少“宅”在家中的市民尝试学习烹饪。那么,大家在烹饪食物时应注意什么?

王保小表示,烹饪过程要做到“六注意”:首先,蔬菜一定要“先洗后切”。切开后的蔬菜与水的接触面积会大大增加,易使B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质大量流失。切好的菜放置时间不超过2小时。其次,做菜适宜“旺火快炒”。菜要煮熟,加热时间要短,应旺火急炒。第三,炒菜尽量少加水。要盖好锅盖,防止溶于水的维生素随蒸汽跑掉。第四,肉类烹饪晚放盐。盐的主要成分氯化钠,易使肉(蛋白质食品)中的蛋白质发生凝固,使肉块缩小,肉质变硬,且不易烧熟。第五,要煮透煮熟。如未煮熟的黄豆不宜吃,因为黄豆中含有胰蛋白酶抑制剂,它会妨

碍蛋白质的消化吸收和利用,甚至引起腹泻。

选购 要会阅读标签

购买食品时,外包装如何看?除了出厂日期和保质期,还要看啥?

“会看标签,分辨真假,是自己健康的防身符。”王保小介绍,“会看标签”,就是把标签中的内容一看明白,二看准确。除看保质期外,还要看批次、产地、加工工艺等。

王保小解释说,通常,预包装食品的营养标签由营养成分表、营养声称和营养成分功能声称等组成。营养成分表是标示食品中能量和营养成分的名称、含量及其占营养素参考值(NRV)百分比的规范性表格,是整个营养标签的核心部分。

他举例说,对于要控制体重的人来说,

要留意查看能量和脂肪的含量;对于高血压患者来说,要留意钠的含量;对血糖高的人来说,尽量少选择添加糖分多的;购买零食时,尽量避免含反式脂肪酸的食品。

饮食 要多吃粗杂粮

近年来,山西的居民营养水平在不断提升,肉类食物、蔬菜水果摄入不断增加,以谷类食物供能为主,整体膳食结构在向好的方向发展;儿童、孕妇乳母和老年人的贫血率在不断下降。

在王保小看来,“我们应保持山西省的饮食特色,如多吃粗杂粮、少吃精制米面。”他说,目前,我省居民食用油、糖和盐的摄入量依然较高;能量摄入与支出不平衡,身体活动水平普遍不足,静态生活时间较长,体育锻炼率较低,这些都是超重肥胖、

高血压等慢性疾病不断攀升的重要原因。

那么,在日常的饮食中,如何吃才更健康?王保小建议,餐餐有蔬菜,天天吃水果;平均每天应摄入含全谷物、杂豆类、优质蛋白质,鱼、禽、蛋和瘦肉等12种以上食物。要少盐少油、清淡饮食;成人每天食盐不超过5g;少吃含糖食品,少喝含糖饮料,拒绝“甜蜜诱惑”;要足量饮水,成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml;避免过量饮酒;膳食摄入不足时,可补充性使用特殊医学用途配方食品、奶粉或营养素补充剂,每日额外口服营养补充能量400至600千卡,从而保证营养需求。

记者 周利芳 文/摄

医生在线 王馨芳

养生之道 巧吃谷物益健康 建文

身体缺营养的九大信号

营养对我们来说是很重要的,缺不缺营养,缺什么营养,身体会有意无意间发出种种信号,提醒我们营养摄取有所偏颇,需要找出应对之策,取长补短了。

以下便是九大营养素缺乏时,身体发出来的信号。

- 1. 缺锌**
表现为伤口难愈合,嗅觉、味觉衰退,脱发等症状。
可吃猪蹄、小麦胚芽,瘦牛肉、瘦羊肉,南瓜籽,葵花籽。不过胆固醇高的人要避开猪蹄及海产品。
- 2. 缺铁**
表现为疲倦、瘙痒、指甲易断等症状。
含铁丰富的食物主要有动物的肝脏,红色的瘦肉,家禽的蛋黄、豆类制品等。海带、紫菜、黑木耳、黑芝麻、香菇、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等均含丰富的铁质。
- 3. 缺钙**
表现为关节痛、四肢麻痹、抽筋等症状。
身体缺钙需要多喝牛奶、吃虾皮及其他海产品,多吃豆腐、花生酱、坚果等含钙高的食物,同时还有注意每天保证30分钟左右的日照,有利于皮肤合成有活性的维生素D,后者有利于肠道对钙的吸收。如果缺钙严重或有明显骨质疏松,除多吃上述含钙高的食物和有意晒太阳外,还应该每天口服含维生素D的钙片。
- 4. 缺维生素A**
表现为指甲出现凹陷线纹、皮肤粗糙干燥、瘙痒、记忆力衰退、失眠、精神错乱等症状。
动物肝脏:比如猪肝、鸡肝,鸭肝等,这些动物的肝脏当中往往含有非常丰富的维生素A。
鱼类:烤鳗鱼片等这些鱼类食物当中往往含有丰富的维生素A。

- 蛋类**:比如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋,这些蛋类食物当中也含有非常丰富的维生素A。
- 5. 缺维生素B1**
表现为对声音过敏、沮丧、小腿肚子有偶发性疼痛,可多吃天然谷类食物。
- 6. 缺维生素B2**
表现为口角破溃、皮肤出现问题,手脚烧灼感,对光线敏感。
动物内脏是含维生素B2最丰富的食物,尤其是动物的肝脏维生素B2含量最高。
- 7. 缺维生素B6**
表现为舌痛唇痛、黏膜干涸,肉类和全谷类是维生素B6的最好食物来源。
- 8. 缺维生素B12**
表现为手指脚趾麻刺感,易失衡,维生素B12主要存在于动物内脏中,比如动物肝脏、肾脏、牛肉、猪肉等。一般奶制品也含有维生素B12,例如牛奶、乳酪等。
- 9. 缺维生素C**
表现为伤口难愈、疲劳、牙龈出血、舌头有深痕等。
水果类:猕猴桃所含维生素C的含量是最高的,猕猴桃、鲜枣和柚子每100克所含的维生素C超过100毫克,另外桂圆、草莓、柠檬、柑橘等所含维生素C含量也是非常高的。
蔬菜类:维生素C最多的蔬菜是西兰花,又叫做绿菜花,是蔬菜中含维生素C最多的,是西红柿维生素C含量的六倍以上。
(作者单位:山西省中医院骨科)

- 全麦粉**
含有更多膳食纤维、矿物质、B族维生素、维生素E、类胡萝卜素等有益营养物质。
建议:全麦粉颜色黑,口感粗,制作主食时可适量添加。建议做发酵类食品,如全麦面包、发糕、馒头等,B族维生素经发酵可提高利用率。
- 糙米**
糙米保留了胚芽、糊粉层和部分谷皮,B族维生素、维E、矿物质、膳食纤维都比白米高。
建议:将大米和糙米按1:1煮饭,糙米饭对健康非常有利,尤其是对糖尿病患者。但糙米不好煮,要提前泡两小时,用压力锅煮更方便。
- 燕麦米/片**
蛋白质、可溶性膳食纤维含量高,特别是含有β-葡聚糖。燕麦饱腹感强,还具有低血糖生成指数、低血糖负荷等特征。
建议:用燕麦熬粥或者和小米以1:4的比例煮成米饭食用,也可燕麦面、面粉混合,加些水果、巧克力等烤成小饼干、点心,给孩子当零食吃。
- 小米**
维生素E、膳食纤维、钾、铁含量比同为米类的大米要高,富含胡萝卜素和较多的维生素B2。
建议:牛奶小米粥营养好,可试着吃一些。小米熬粥,将粥上面的清汤倒出来加入一些牛奶混匀,放温后再调点蜂蜜就能喝了。
- 玉米**
玉米的B族维生素、β-胡萝卜素和膳食纤维的含量高于稻米和小麦,还含有黄体素、玉米黄质等有益于健康的植物活性物质。
建议:玉米是不错的谷物,而鲜玉米的须用来煮汤也很合适。
- 高粱米**
蛋白质、多种维生素和矿物质含量不低,其中维B1、尼克酸、维B6、铁等都达到营养素参考值的20%以上。

- 建议:胃肠功能略差的人可尝试做一些高粱羹,比如做银耳羹或玉米羹时放上一二点高粱。
- 荞麦**
膳食纤维含量远高于精制米面,含有黄酮类芦丁,对于改善血脂和血管功能有一定益处。
建议:将荞麦面粉跟白面粉按1:4的比例混合做成荞麦馒头;小米、玉米和荞麦面一起做杂粮煎饼也可以。
 - 薏米**
和小米相比,含有更高的蛋白质、脂肪和膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质(钙、磷、钾、镁和铁等)。薏米的蛋白含量很可观,甚至可以和肉类比一比。
建议:薏米水、薏米粥都是不错的选择。
 - 藜麦**
其含有的必需氨基酸构成与乳类相当,其中赖氨酸(限制性氨基酸)是小麦、玉米的两倍以上。而且还富含酚类、黄酮类、皂苷类、胆碱及植物甾醇等有助于预防各种代谢性疾病的植物活性物质。
建议:藜麦的食用方式有多种,既可单独蒸饭煮粥,还可混合各类鲜榨果汁,做成可口美味的饮品,或香气宜人的藜麦豆浆,还有藜麦色拉、时蔬炒藜麦。



太原创卫在行动
健康教育