

养成良好饮食习惯

奶豆添营养 少油更健康

本周是第十届全国营养周,针对国民饮食中食用油量超标等情况,今年主题为“奶豆添营养 少油更健康”,呼吁大众多吃奶类和大豆制品,避免过多摄入烹调油,真正践行“健康中国 营养先行”理念。日前,在我省2024年全民营养周主题宣传活动现场,营养专家为大家健康饮食支招,引导居民形成健康的饮食习惯。

三餐减油 健康加分

由于饮食质量和生活水平大幅提升,当前许多人食用油的摄入量都远高于《中国居民膳食指南》的推荐。1982年至2015年中国成年人慢性病与营养监测数据显示,我国每人每日烹调油摄入量由1982年的18.2克上升至2015年的43.2克,超出膳食指南推荐摄入量高限13.2克。

而居民食用油和脂肪摄入过多会导致肥胖,增加血脂异常、心脑血管疾病等慢性病的发病风险,应合理控制食用油摄入量。

减油的重点在于减少烹调油。首先每日摄取的食用油要按总量控制。根据《中国居民膳食指南(2022版)》(以下简称《指南》),成年人每日推荐摄入食用油控制在25克至30克,相当于普通瓷勺2至3勺。其次是多油齐用,兼容并包。最好不要长期只吃一种食用油,应尽量丰富食用油的种类,搭配食用,保持脂肪酸均衡。再次是少油低温,保持营养。油温过高会损失营养,甚至产生有毒物质。坚持优先采用蒸、煮、炖等比较健康的烹饪方式,养成少油低温的烹饪习惯。油炸食品时用油多,高温之后容易发生聚合、变质,产生有害物质,不宜反复使用。一般情况下,建议购买小包装食用油,避光低温干燥保存,每次使用后要拧紧盖子,严防空气和水进入,定期清洗油瓶,过期果断丢弃。

多点爱豆 营养满分

这里的爱豆指我们日常生活中常见的大豆及其制品。在中国传统饮食文化中,豆类食品占有重要地位,对大豆的食用可追溯到先秦两汉时期。《指南》建议,成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

大豆含有丰富的蛋白质,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,又富含谷物类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷物类蛋白质互补的天然理想食品。大豆中还富含碳水化合物和膳食纤维,可以促进胃肠蠕动。大豆中含有不饱和脂肪酸,其中人体必需脂肪酸——亚油酸含量高达50%,消化率高,易被吸收。此外,大豆中还有维生素和矿物质及其他活性成分。

常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于老年人延缓衰老、延缓肌肉衰减,健脑益智、预防老年痴呆。从环境保护和可持续发展的角度看,通过增加豆制品在饮食中的比例来替代一部分肉类消耗,也更加环保。

常喝牛奶 筋骨强健

我们都知道,奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。充足摄入奶及奶制品有益人体健康,尤其是肌肉和骨骼健康。《指南》建议,每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量。

奶类食品钙含量较高且易吸收,处于生长发育关键期的儿童青少年,易患骨质疏松的老年人群,尤其需要每天足量摄入。

科学摄入奶类食品,日常选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶;乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶;除牛奶外,羊奶、驼奶等也可食用,高血糖人群可选择驼奶,更有助于血糖平稳。

记者 魏薇

我市干预艾滋病高危行为

本报讯(记者 刘涛)为持续做好艾滋病防治工作,进一步提高公众尤其是重点人群性病艾滋病防治意识和防治知识知晓率,防止艾滋病传播和蔓延,市疾控中心专业人员日前对男男性行为人群开展艾滋病高危行为干预活动。

活动现场,工作人员围绕性病艾滋病的主要传播途径、预防措施、暴露前后预防等方面展开艾滋病防治知识宣教,

对自愿咨询检测的男男性行为人群进行艾滋病、梅毒、丙肝抗体检测,并免费发放安全套、艾滋病男男性行为人群宣传资料、丙肝检测试剂等。

今后,市疾控中心将通过多种方式加大男男性行为人群艾滋病高危行为的干预力度,进一步降低该人群经性途径传播艾滋病的风险。



今年5月首次被确定为“全国学生心理健康宣传教育月”。5月14日,迎泽区教育局在双西小学举办心理健康宣传教育月暨第四届家庭教育分享会。王韵菲 摄

食用碘盐防止碘缺乏

本报讯(记者 刘涛)5月15日是我国第31个“防治碘缺乏病日”。今年的主题是“食盐加碘防疾病,平衡营养健康行”。5月14日,市疾控中心发布提示,

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。

碘缺乏影响发育

碘是人体必需的微量元素,能参与能量代谢与维持调节体温,还可促进人体的生长发育、大脑和神经系统发育。

碘进入身体后会成为甲状腺激素的合成原料,当身体长期缺碘时,造成甲状腺激素分泌不足,就会引发碘缺乏病的一

系列表现,如胎前期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、听力障碍、智力损伤等;孕期严重缺碘,会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形;成年人缺碘,可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降等。

食用碘盐做好预防

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重,太原市外环境也处于缺碘状态。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持

3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。我市2023年完成的碘缺乏病监测结果显示,我市碘缺乏地区的人群碘营养总体处于适宜范围。除了食用碘盐,日常生活中还可以多吃海带、海蜇、紫菜、海苔、菠菜、芹菜等食物来补充碘。

医生巧手摘除巨大颈动脉体瘤

本报讯(记者 魏薇)73岁的卢奶奶因颈部肿块逐渐增大到当地医院就诊,检查后初步确诊为颈动脉体瘤。日前,转诊到山医大一院的卢奶奶在该院口腔颌面外科接受了手术治疗,切除了巨大的颈动脉体瘤。

卢奶奶入院后,医生经过详细检查确定,老人的颈动脉体瘤体积巨大,瘤体将颈动脉完全包裹,需要手术切除。由于瘤体血供丰富,位置特殊,风险大、出血多,手术难度极高。为了尽可能保护血管,医院利用多学科协作优势,完善头颈部血管造影和颈内动脉球囊阻断试验等检查,详

细掌握患者肿瘤的血供情况和对脑缺血的耐受性,制订了周密的手术方案。

手术由孟兵副主任医师主刀,经过两个多小时的精细操作,卢奶奶颈部肿瘤被顺利切除,并完整保护了颈内动静脉、脑神经等重要组织。该院口腔颌面外科专家南欣荣介绍,颈动脉体瘤是一种发生于颈动脉体的良性肿瘤,临床生长缓慢,体积增大后可造成一系列压迫症状,严重影响患者生活质量,且该类肿瘤还有一定的恶变率,手术切除是现阶段治疗最有效的手段。