

足量喝水列入新版居民膳食指南

五个饮食误区请尽快改过来

卫生部昨天发布的《中国居民膳食指南(2007)》中,建议居民要采取平衡膳食获取合理营养的行动方案。记者昨天在南京多家医院采访时发现,由于南京人的膳食营养不合理,导致与之相关的慢性非传染性疾病如肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常、心脑血管等患病率成倍增加,在居民中间存在的一些常见饮食误区亟待改变。

中国居民膳食指南中各种食物摄入量标准

- 成人主食摄入量 每天250—400克;
- 蔬菜和水果 每天300—500克;
- 鱼虾类 每天50—100克;
- 畜、禽肉 每天50—75克;
- 蛋类 每天25—50克;
- 奶类及奶制品 每天300克左右
- 豆制品 每天30—50克;
- 烹调油 每天不超过25克或30克;
- 食盐 每天不超过6克,相当于一小勺;
- 每日饮水量 成年人至少在6杯水。

此外最好步行上班,每天走2—3站的路程,进行30分钟中等强度的运动,运动以出汗和肌肉轻微酸胀为效果。



饮食贴士

目前南京市民有哪些常见的饮食误区亟待改变呢?记者进行了初步的调查并采访了周树南等营养学专家。专家提醒市民,要尽快改变这些自认为是正确的饮食方式。

误区一:多喝汤汁不喝水

很多人到了冬季,运动少了,也就不怎么注意饮水,认为只要多喝点热汤,一天不喝水都没有关系。专家告诉记者,天冷时喝温白开水,天热时喝凉白开水但不能喝冰水,以白开水为主时,可以辅助一些自制饮料,如绿豆汤、酸梅汤等,还可以把含水较多的水果榨成汁,可以补充维生素C和水分,需要注意的是,“汤”和“汁”都不能代替白开水。在人体里70%—80%都是水,水是保持人体健康很重要的一个组成部分,一个成年人一天最少要喝1000毫升的水。这次膳食宝塔把饮水列入其中,应该说相当有道理的。

误区二:饮料绝对不能喝

很多人认为饮料是一点

不能喝,完全对人无益的,这种看法有失偏颇。很多时候,健康的饮料,例如天然果汁也可以补充人体所需的物质。这次膳食宝塔提出要“合理选择饮料”,专家建议人们应优先饮用不含或少含糖的饮料,而对含有糖精、香精等饮料,尽量少喝甚至不喝。

误区三:油多不坏菜

很多市民认为,“油多不坏菜”,炒菜时总是多放油,这也是一个常见的不健康的生活方式。江苏省疾控中心的专家介绍,现在很多家庭、饭店,光讲美食而不讲营养,容易导致动脉粥样硬化。冠心病和阳痿等疾病。同时,由于长期夜宵过饱,还容易引发糖尿病。夜宵过饱会使胃鼓胀,同时对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑组织活跃,并扩散到大脑皮层其他部位。这样一来,失眠就在所难免。

新增三餐合理分配足量喝水

专家介绍,刚刚公布的《中国居民膳食指南(2007)》是在1997年的版本上进行修订的,新增加了“三餐分配要合理,零食要适当”和“每天足量饮水,合理选择饮料”两个条目,对食用油、盐、糖、酒精量的摄入有了量化的标准,并提出

注重慢性病的预防,在合理膳食的同时,要求成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动,为指导居民天天运动提供了参照标准。在《中国居民膳食指南(2007)》中,对各种食物种类科学的设定了摄入量的标准(见左图)。

吃得不合理慢性病成倍增加



相关调查结果表明,目前江苏省与膳食不平衡和身体活动不足等生活方式密切相关的慢性疾病及其危险因素呈快速上升趋势,已成为威胁人民健康的突出问题。

全省调查资料显示,江苏省35岁以上人群高血压的患病率为32.5%,冠心病患病率为2.8%,脑卒中患病率为0.9%,20岁以上人群中2型糖尿病患病率为5.82%,糖耐量降低(IGT)率为5.87%。全省35岁以上人群中近300万人常年饮酒,500万人体重超重,人们的食品日趋精细,动物脂肪摄入增加,体育锻炼更加缺乏。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师王长松介绍,南京人的膳食结构同样很不合理,存在着营养不足、营养过剩的问题。营养

不足主要是缺乏微量元素,如维生素、矿物质、微量元素等,营养过剩是指脂肪摄入过高。

在门诊中医医生发现,南京人偏好油重厚腻的食物,喜欢吃炒菜,炒菜时油放得较多。且重糖、重盐,口味偏辛辣,特别在冬季,喜好火锅、烧烤、烩菜等重味厚腻的食物。而这些直接造成血脂增高,引起高血脂、脂肪肝,最终导致糖尿病、心脑血管的发生。

有相当一部分年轻人,正餐吃得凑凑合合,也很少吃水果、蔬菜,喜欢吃各种小药片来补充维生素、微量元素。其实这是非常不健康的,年轻人本身脾胃功能就好,通过食物摄入营养是最安全和最有效的方法。而且一些药片不利于吸收,不适合人体的状况。

误区四:经常吃夜宵

很多人尤其是经常熬夜的年轻人,喜欢吃夜宵。其实,吃夜宵容易影响消化功能,对身体的害处多过好处。专家介绍,经常吃夜宵的人容易生结石,人的排钙高峰期常在进餐后4~5小时,若夜宵过晚,排钙高峰期会在人入睡后到来,尿液不能及时排出体外,致使尿中的钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。如果夜宵多进食高脂肪、高蛋白食物,容易使人体内血脂突然升高,夜间进食太多,或频繁进食,容易导致动脉粥样硬化、冠心病和阳痿等疾病。同时,由于长期夜宵过饱,还容易引发糖尿病。夜宵过饱会使胃鼓胀,同时对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑组织活跃,并扩散到大脑皮层其他部位。这样一来,失眠就在所难免。

专家建议,如果晚上确实需要补充营养,最佳的选择

是一片面包,一杯牛奶或清淡的稀粥。

误区五:不吃早餐

不吃早餐的害处最大,尤其是很多年轻人,宁愿多睡一会儿,也不愿意把那个时间用来吃早餐,不吃早餐或者胡乱塞几口已成为都市中的普遍现象。经常不吃早餐的害处多,人体的反应会迟钝,因为人早晨起床后,血糖水平会下降,这时如果不进食或进食低质早餐,体内就没有足够的血糖可供消耗,人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒,思维无法集中,精神不振,头晕眼花等不适,影响工作和学习。青少年如果不吃早餐急忙去上学,容易在9—10点左右产生饥饿感,出现头昏、乏力、注意力不集中,甚至面色苍白、出冷汗、昏厥等症状,不但学习效果不好,而且直接影响生长发育。而如果每天不吃早餐只会使中餐、晚餐吃得更多,就容易发胖。

通讯员 杜恩 本报记者 刘峻 张星 本版制图 李荣荣

冬季心脏病发病比夏季高 50%

快报讯(通讯员 俞洋 周晖 记者 张星)近来,南京多家医院接诊的心脏病患者大幅增加,受到气温不断变化的影响,南京市胸科医院心脏内科病房收治的病人比前段时间至少增多了20%,而且多是老年心血管病人。专家介绍,据不完全统计,冬季心脏病发病率比夏季高50%,在雨雪降温天气里,心血管疾病患者更应注重日常保健。

胸科医院心脏中心主任黄进介绍,冬季心脏病发病率提高的原因是多方面,其中包括冬季人体生理的变化、情绪的季节性波动和一些生活的不良习惯等。与夏季相比,冬季心脏病的发病率将高出50%,很多都

是由高血压、高血脂、糖尿病等慢性基础疾病引起的。

黄进介绍,不少心脏病患者为了增强自身抵抗力,坚持在天冷的时候出门早锻炼或用冷水洗脸,希望达到一定的效果,但是事与愿违,这反给自己的健康状况带来隐患。心脏病在早晨发作的概率一直比较高,同时,因为天气寒冷,血管会收缩以保存身体热量。因此患者应该避免在早晨进行室外运动。同时,也应避免用冷水洗脸,以免冷水的突然刺激诱发心绞痛;洗衣、洗菜时,不要长时间把手泡在冷水里,应用温水;还有,心脏病患者冬天不要频繁在空气不流通的浴室洗澡。

南农大专家研究发现—— 薹菜氨基酸含量高 白菜营养价值大

市民冬天进补时吃多了鱼肉,一般都会选择一些蔬菜降降“火”。南京农业大学的专家对2种白菜、2种大白菜、4种薹菜的氨基酸含量及几种营养成分作了测定分析和比较,发现薹菜氨基酸含量最高,白菜营养价值最大。

薹菜氨基酸高于世界标准

南农大园艺学院侯喜林教授等专家实验期间选择的这8个品种的蔬菜在市民餐桌上比较常见,它们分别是:京研薹菜、南京小叶薹菜、南京花叶薹菜、济南小叶薹菜等4种薹菜,京冠油菜和五月慢油菜等2个白菜品种,06-8和北京新3号等2个大白菜品种。所有采样品种都是专家露天种植,并且重复了3次。

实验表明,4种薹菜所含有的氨基酸除谷氨酸略低于大白菜外,其他几种氨基酸含量均高于大白菜和大白菜的含量,三者中大白菜的氨

基酸含量最低,且远远低于薹菜和白菜。薹菜所含的必需氨基酸占氨基酸含量的比例也最高,且很多必需氨基酸的比例大大高于世界标准。大白菜的含量最低,白菜居中。

白菜营养成分含量最高

另外,专家实验中还对薹菜、大白菜和白菜的可溶性糖含量、可溶性蛋白质含量和维生素C含量等营养成分作了测量比较,发现白菜的可溶性糖含量明显高于薹菜和大白菜,接近薹菜的2至4倍。同样,可溶性蛋白质含量和维生素C含量也以白菜为最高。对于维生素C含量,白菜几乎是白菜的3倍,而薹菜维生素C含量达到白菜的一半或几乎接近。侯喜林说,薹菜的营养价值处于白菜和大白菜之间,而白菜的营养价值最高。

通讯员 胡必强 快报记者 安莹

下雪天潮湿 脚气易发作

快报讯(通讯员 李珊 记者 刘峻)下雪天,不仅哮喘、心脑血管疾病的患者多了,很多市民脚气也发作了。南京市中医院专家说,这两天有脚汗的人可得保持个人清洁。

25岁的刘师傅,昨天下午与工友来南京市中医院的骨伤科,刘师傅说自己的右腿不能动弹,疼痛难忍,一开始不能上楼,后来连走路都觉得困难,这种情况已经有两三天了,医生询问其是否雪天摔跤或者扭到筋骨,刘师傅摇摇头,否认了自己摔跤。后经手诊发现,他的腹股沟位置淋巴结肿大,经验怀疑是脚气引起的淋巴结炎,转至皮肤科就诊。

南京市中医院皮肤科石红乔主任介绍,近日天气寒冷潮湿,刘师傅经常在外面做业务,老是把脚泡在湿鞋子里,

本来就有脚气,这时候细菌更容易侵入,引起淋巴结位置的淋巴发炎,导致淋巴结肿大疼痛。

专家强调,有“脚气”的人平时要尽量保持足部皮肤的干燥,有汗脚且脚趾缝较紧的人,平时可以用卫生纸巾夹在脚趾间。不宜穿透透性差的皮鞋和化纤质地的袜子。这几天下雪,鞋子容易潮湿,要勤换鞋子,潮湿的鞋子第二天不要继续穿,同时也要避免家庭交叉感染,袜子、毛巾、床单和被罩等个人卫生用具不要混在一起洗涤,多进行消毒,防止病菌传播。建议有脚气患者的家庭,衣物、鞋袜特别是袜子和内衣要分开洗涤,使用消毒水或者每次将毛巾、袜子等煮沸10分钟,再进行晾晒。

身患6种心病 7岁孩子2岁大

快报讯(通讯员 冯瑶 记者 安莹)7岁的东东(化名)从出生开始便充满了不幸,由于患有6种先天性心脏病畸形,他无法下地走路,动不动出现呼吸困难,体重也只有15公斤,个头跟2岁孩子一般大。日前,在江苏省中医院心胸外科病房,记者见到了东东的一家,因为手术成功,东东的父母虽然憔悴消瘦,但是脸庞上却挂着发自内心的笑容。因为东东终于可以跟其他孩子一样过上正常人的生活。

孩子的主治医生陈振强说,7岁的东东个头和他2岁的妹妹一般大,体重只有

15公斤。经彩超检查,发现孩子严重心脏畸形,有先天性心脏病。必须立即手术,否则后果不堪设想。手术中陈振强发现孩子患有6种先天性心脏畸形,每一种畸形都可能危及生命,先天性心脏病有4种先天畸形就已很少见,像这种6种畸形在先天性心脏病里很罕见。整个手术3个多小时,手术后,东东全身青紫的皮肤逐渐转红,能正常的呼吸了。据陈振强介绍,像东东这样的先天性心脏病患者,目前临床治愈率高达99%以上,早期发现、早期治疗,愈后几乎没有影响。