

健康

i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



为您详尽地分析秋季感冒成因，并从病因、预防、治疗等多方面，向大家全面介绍秋季感冒。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》!

□通讯员 李珊 现代快报记者 金宁

【讲座亮点展示】

- A.按照食物酸碱平衡论,将鱼、禽、蛋等食物都归类为酸性食物,将使居民在选择食物时无所适从,酸性食物有害健康是误导
- B.只吃六七成饱的人几乎不生胃病,如何把握饮食中的黄金比例?
- C.把握10条生活准则,你的饮食就是合适的
- D.贵的食物未必是最好的食物,日常大众化食物才是必须的营养佳品
- E.怎样参照“食物血糖生成指数”来选食
- F.保健食品与绿色食品如何区分,怎样选择?

吃喝中如何求健康 周三来听专家意见

读者请拨打现代快报96060热线预约,我们将事先预留座位

近八成疾病与吃喝不当有关

“民以食为天”，人的生存、工作和学习都依赖食物营养提供，合理营养、平衡膳食是健康的物质基础。我国民众营养观念正在由“温饱型”向“健康型”实现跨越性过度。饮食营养问题已经摆上人们的议事日程。然而，不合理的膳食结构和方式、种种膳食误区以及层出不穷的食品安全事件，正严重困扰和威胁着人们的健康和生命。据调查，我国的“营养盲”多于文盲，营养知识的公众知晓率很低，营养教育严重滞后，对于吃什么？不吃什么？怎么吃？存在众多的盲点和误区，以致营养失调性疾病，“富贵病”不断增多，我国有78%的疾病都与吃喝不当有关。

南京科普作家协会有关负责人认为，前段时间，伪养生专家、伪营养专家、伪科普作家充斥于书刊、电视、网络和讲坛，炮

制了大量的伪科学谬论风靡养生市场，许多不是医生的人在行医，不懂营养的人在谈营养，不懂行的人在编辑养生书籍，出现了以偏概全，以讹传讹，以假乱真，甚至是黑白颠倒的倾向。俗话说：“歪嘴的和尚念不好经”，他们只能误导和毒害民众。真正的医学专家、营养专家应该站出来立形象，树威信，正视听，搞好医学科学、营养普及及养生宣传工作。

传统中国菜有哪些营养缺陷

中国餐馆开遍全球，中国菜享誉海外，但谈到中国菜的营养缺陷，谢英彪教授认为，中国人饮食讲究色香味俱全，却不太讲究营养和科学。尽管中国菜好吃，但不一定符合营养原则。中国的一些传统烹饪和选料方法，使食物中的营养素大减，造成食用者营养素摄入不足或不均衡，这些都是应该引起的注意的问

题。

“在传统中国菜里，最常有味道是咸味，盐的摄入量偏高，也是传统饮食中较突出的问题。”谢英彪教授介绍，食盐超标带来的危害是慢性的，长期的。很多研究已证实，过多摄入盐与高血压病的发生关系密切。同时，中餐之所以美味，油的贡献功不可没，但它也是美味和营养的矛盾体。水溶性维生素（维生素C、B族维生素）在新鲜蔬菜中含量很高，但它们“怕热”，加热时间越长，损失量越大。中餐过分强调火候，有些菜肴烹饪时间很长，使食物中的水溶性营养素受到破坏。例如青椒中维生素C含量很高，西餐中一般生吃或用热水稍微烫一下，而中餐的主要做法是和肉一起用大火炒。这使维C大部分被破坏。另外广东人喜欢煲汤喝，而煲汤特别强调火候。许多人认为煲汤时间越长味道越好、越营养。实际上，对于很多食物原料来说，这种烹调方法是不科学的。

活动预告

本周三下午 精彩讲座不容错过

时间：10月24日（周三）14:30—16:00
主题：《吃喝之中求健康》
主讲专家：谢英彪
讲座地址：现代快报社8楼大会议室（南京市洪武北路55号置地广场，南京文化艺术中心旁）
公交线路：2、26、30、46路至新街口下，68、29、163、27、60路至长江路站下。
特别提醒：听课之前请拨打现代快报96060热线预约，我们将为您预留座位。

专家介绍

谢英彪 南京市中医院主任医师、教授、南京市名中医，从事医学临床与科普创作已46年，现为江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作家协会第一副理事长，世界健康促进会联合会常务副会长及南京中医药大学国家级重点学科“中医养生学”学科带头人。近几年获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普专家”、“全国首届百名优秀中医健康信使”、“全国百名中医药科学普及金话筒奖”等称号和奖项。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚

三甲医院名医



全科专家团系列之二
《健康周刊》逢周一出版

江苏省属医疗单位			部队医院		南京市属医疗单位		
江苏省人民医院 心内科主任医师	江苏省中医院 肾内科主任医师	东南大学附属中大医院 心血管科主任	解放军第八一医院 全军特勤中心主任	南京鼓楼医院 普外科主任医师	南京市第一医院 骨科主任医师	南京市第二医院 感染科主任医师	
南医大二附院 消化医学中心主任	解放军第四四医院 骨科主任	南京市妇幼保健院 产科主任医师	南京市儿童医院 烧伤整形科主任医师	南京市中医院 感染科主任医师			
江苏省中西医结合医院 肝病科主任医师	南京同仁医院 耳鼻喉科主任医师	南京市口腔医院 牙体牙髓科主任医师	南京鼓楼医院 神经内科主任医师	南京鼓楼医院 神经内科主任医师	南京鼓楼医院 神经内科主任医师	南京鼓楼医院 神经内科主任医师	