

昨天,江苏省疾控中心主编的《江苏居民营养与健康状况追踪研究》正式发布,这是该中心专家从2007年开始,对江苏省居民营养状况进行调查的一份综合结果。江苏省疾控中心食品安全与评价所副所长戴月表示,与《中国居民膳食指南》,也就是俗称的“膳食宝塔”对比发现,江苏居民水果、奶的摄入量低于膳食指南的推荐量,简单说,吃少了。江苏这次调查结果还显示,10个人有4个人体重超标,10个人有3个高血压,都让我们不得不对自己的身体有所警觉。 现代快报记者 刘峻

江苏人营养与健康报告出炉

每天最好加一个梨两杯奶

另外,每10人就有4人体重超标,高血压患病率上升较快

水果牛奶摄入太少,建议每天再加一个梨两杯奶

江苏人每天少吃1个梨,年轻人不爱蔬菜

调查结果显示,江苏城乡居民水果吃得不够,平均每天水果才吃71.4克,有8%的人每天基本不吃水果。而推荐摄入量是每人每天至少吃200克水果。市场上一个中等大小的梨子,连核带皮重量大约是200克,也就是说,江苏人每天少吃了1个梨。

江苏城乡居民蔬菜摄入量普遍较低,平均每天蔬菜吃274.8克,而标准要求最低需达300克。在调查中还发现一个现象,那就是18-24岁这个年龄组,蔬菜吃得少的问题表现尤为突出。

每天少喝两杯奶,豆类摄入低

江苏城乡居民平均每天奶摄入量

为28.5克,远低于标准的300克。300克奶大约是多少呢?记者在超市看到,一杯最少装的酸奶为110克左右,所以江苏人每天至少少喝两杯多酸奶。专家表示,能达到膳食宝塔推荐的奶摄入量标准的城市仅为3.3%,农村甚至只有1.1%。

与奶摄入量少一样,豆类摄入也偏低,膳食宝塔要求每天30克,江苏平均每天才13.7克。

猪肉吃太多,鱼虾摄入有点少

目前江苏居民平均每天吃肉、蛋,已经达到了56.8克和35.3克,达到了膳食宝塔推荐量。但是肉的结构不太合理,猪肉每日摄入过多。专家说,猪肉的脂肪与胆固醇含量要比牛羊肉、鸡鸭肉高,所以膳食中应加以调整。

江苏居民的鱼虾类摄入量为31.9克,低于膳食宝塔要求的50-100克推

荐量。

肚里太“油”,粗粮要多来点

从调查结果来看,江苏人油盐毫无悬念地超标了。江苏城乡居民,每天油脂摄入分别达到了49.9克和50.6克,远高于平衡膳食宝塔要求的25-30克的建议量。而食盐摄入量,城乡分别达到了10.3克和10.2克,接近推荐摄入量的2倍。

至于主食谷类食品,江苏居民达到427.7克,略微超过了“250-400克”的推荐量。江苏省疾控中心专家表示,江苏居民谷类摄入基本合理,但是杂粮总体依旧偏低。专家建议,适当多吃一些传统意义上的粗粮,包括小米、高粱、燕麦、红小豆等等。针对目前谷类消费的主体是加工精度高的大米、白面,专家建议要适当食用加工精度低的米面,建议每天吃50克以上的粗粮。

12年来,超重率和高血压患病率大幅上升

江苏10个人有4个胖了

调查数据显示,江苏人群超重和肥胖达到了44.9%(其中超重率为33.6%,肥胖率为11.3%),而2002年这个数据为38.9%。按江苏7549.5万人推算,全省有3000多万人有超重或肥胖问题。专家表示,这与能量、脂肪、植物油的过多摄入,以及活动减少有关系。

10个人至少有3个高血压

调查发现,18岁以上成人,高血压患病率达到37.1%,比2002年江苏省平均水平高出11.4个百分点,2002年高血压患病率为25.7%。专家建议,减少钠盐,补充含钾高的食物,如绿叶菜、奶

类、豆类及制品;减少含脂肪高的猪肉,增加鱼类摄入;限制饮酒,男性酒精量不超过30克。即葡萄酒小于100毫升,啤酒小于250毫升,或者白酒小于25-50毫升,女性减半;多吃蔬菜水果;增加膳食纤维摄入量,增加体力活动。

100人中有5个“糖人”

江苏地区成人糖尿病患者有升高趋势,患病率为5.1%,而江苏2002年调查患病率仅为2.6%。专家表示,超重和肥胖,是糖尿病患病率增加的重要危险因素,建议控制每天食品摄入量,平衡膳食。

另外,江苏居民总体贫血患病率达到了26.5%。调查显示,患病率与2002

年相比,没有发生改变。

10个人有近3人血脂异常

调查发现,江苏成人居民血脂异常总患病率为27.9%。2002年,这个数据为21.1%。血脂异常会导致患心血管病风险增大。

专家表示,要严格控制饮食,遵循“低热量、低胆固醇、低糖、低脂肪、高纤维膳食”的原则。如果有高血脂了,那么就要减少脂肪的摄入量,尤其是肥肉、奶油和猪油的摄入量。应该多吃粗粮,因为糙米、杂豆、高粱、燕麦等食品,其纤维素含量高,有降血脂的作用。同时多喝水,可稀释血液,降低血液黏稠度。

七八成中小学生学习睡眠不足,会影响学习效率

平均每次饮酒为2.6两

调查显示,居民总体吸烟率为26.2%,其中男性吸烟率为55.7%,女性吸烟率为2.9%。被动吸烟率为48.3%,女性被动吸烟率高于男性。控烟任务任重道远。

江苏居民现在饮酒率为22%,较2002年没有明显变化。居民平均每次饮酒为2.6两,平均开始饮酒年龄为24岁,饮酒以白酒为主,占44.9%,其次为啤酒加白酒的混搭方式。有研究显示,开始饮酒的年龄越小,发生酒精依赖的可

能性越大。专家特别提醒,国外虽然有研究,少量适度饮酒能降低冠心病和心肌梗死等疾病患病率,但是中国酒文化源远流长,适量程度难以控制,而且个体差异大,不建议为预防心血管病而喝酒。

青少年普遍睡眠不足,成人有一成多睡不着

2007年发布的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出,要确保小学生每天睡眠10个小时,初中生9个小时,高中生8个小时。这次

调查结果显示,江苏6-12岁居民平均睡眠时间为8.9个小时,达10个小时的仅占25.8%,睡眠不足率达74.2%。13-17岁居民平均睡眠时间为8.1小时,达9小时的仅占18.9%,睡眠不足率达81.1%。18岁以上人群中,睡眠不足和睡眠过多现象并存,分别占到16.2%和12.8%。

专家说,睡眠不足会影响青少年生长发育,降低学习效率。睡眠不足和睡眠过多的人,发生糖尿病的可能性增加,也是造成心血管病一个重要危险因素。



营养

牛奶:实际摄入:28.5克 推荐摄入:300克
水果:实际摄入:71.4克 推荐摄入:至少200克
豆类:实际摄入:13.7克 推荐摄入:30克
鱼虾:实际摄入:31.9克,推荐摄入:50-100克
蔬菜:实际摄入:274.8克 推荐摄入:最低300克
油脂:实际摄入:50克左右 推荐摄入:25-30克
食盐:实际摄入:10.2/10.3克 接近推荐摄入量2倍



疾病

体重:超标率44.9%
高血压:患病率37.1%
血脂异常:患病率27.9%



习惯

烟酒:吸烟率为26.2%
饮酒率22%,平均每次饮酒为2.6两
睡眠:6-12岁睡眠不足率达74.2%
13-17岁睡眠不足率达81.1%