

每年五月的第三周为“全民营养周”。昨天,由南京市疾控中心主办的南京市“营养宣传周”广场宣传活动在鼓楼区虹桥中心广场举办。前不久,《中国居民膳食指南》(2016版)和《中国居民膳食宝塔》(2016)发布。对比最新版的膳食指南,南京市疾控中心调查发现,南京人每天多吃了一两肉,少喝了一袋奶。

通讯员 金迪 现代快报记者 刘峻

疾控中心调查发现,对比新版《中国居民膳食指南》——

南京人每天多吃了一两肉 少喝一袋奶

数据分析

南京人的饮食结构有些不合理

专家说,2016版《中国居民膳食指南》各类食品推荐摄入量,相比2007版进行了适当调整。对比新的膳食指南,南京城乡居民的饮食结构尚存在诸多不合理情况。

比如,肉、油、盐,摄入量大大超标,而水果和奶,摄入量明显不足,每天相当于多吃一两肉,少喝了一袋奶。“这是全国的‘通病’”南京市疾控中心营养与食品卫生科主任郭宝福说。



新版指南

这些习惯值得提倡

①一天吃12种食物。食物多样,谷类为主。

专家告诉记者,比如,谷薯类食物,一天摄入250~400克,一般是两小碗米饭的量。但是建议不要这么单一,最好是全谷物和杂豆类150克,薯类150克。平均每天至少摄入12种食物,每周至少25种。

②每周要有5天中等强度身体活动。

专家说,各个年龄段的人,都应天天运动,保持健康体重。坚持日常的身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,主动身体活动最好每天6000步。减少久坐时间,每小时起来动一动。

③果汁不能代替鲜果。多吃蔬菜、奶类和大豆。

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。餐餐有蔬菜,深色蔬菜应占一半;天天吃水果,果汁不能代替鲜果;经常吃豆制品,适量吃坚果;吃各种各样的奶制品,相当于每天喝液态奶300克。

④吃鸡蛋不要丢掉蛋黄。适量吃鱼禽蛋肉。

专家说,要优先选择鱼和禽。吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。

⑤少盐少油,控糖限酒。

要培养清淡的饮食习惯。控制糖的摄入量,每天摄入不超过50克,最好控制在25克以下。足量饮水,成人每天7~8杯(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

⑥多回家吃饭,杜绝浪费。

提倡分餐不浪费,选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。多回家吃饭,享受食物和亲情。

特殊人群饮食有讲究

①备孕妇女,补充叶酸

备孕妇女:常吃含铁丰富的食物,选用碘盐,孕前3个月补充叶酸。孕期妇女:如果是孕吐严重的妇女,可少食多餐,保证摄入含必要量碳水化合物的食物。禁烟酒。

哺乳期妇女:需要增加含优质蛋白及维生素A的动物性食物和海产品。选用碘盐。坚持哺乳,避免浓茶和咖啡。

②儿童,不要挑食

6个月内的婴儿:产后尽早开奶,坚持新生儿第一口食物是母乳,坚持6个月内纯母乳喂养。生后数日开始补充维生素D,不需要补钙。婴儿配方奶粉是不能纯母乳喂养的无奈选择。

7月~24月婴幼儿:继续母乳喂养,6个月后添加辅食。从富含铁的泥糊状食物开始。逐步添加达到食物多样,鼓励进食,但不强迫进食。辅食不加调味品,尽量减少糖和盐的摄入。

学龄前儿童:要规律就餐,自主进食,培养良好饮食习惯。每天饮奶,定量饮水,选择好零食。食物应合理烹调,易于消化,少调料,少油炸,参与食品的选择和制作,增进对食物的认识和喜爱。

学龄儿童:认识食物,学习烹饪,三餐合理,不偏食节食,保证每天至少活动60分钟,增加户外活动时间。

③素食人群,增加大豆及其制品的摄入

素食人群:谷类为主,食物多样,适量增加全谷物。增加大豆及其制品的摄入,每天50~80克,选用发酵豆制品。常吃坚果、海藻和菌类。蔬菜水果应充足。

老年人:少量多餐细饮,预防营养缺乏,主动足量饮水,积极户外活动。延缓肌肉衰减,维持适宜体重。摄入充足食物,鼓励陪伴进食。



制图 俞晓翔