

不同人群如何减油、增豆、加奶?

营养专家为大家的健康支招



5月12日至18日是全民营养周,今年的主题为“奶豆添营养,少油更健康”,核心关键词是“减油、增豆、加奶”。如何选择油、豆、奶?每天需要多少摄入量?不同人群又有何饮食建议呢?东南大学附属中大医院临床营养科主任、内分泌科主任医师金晖教大家“减油、增豆、加奶”的正确打开方式。

通讯员 刘敏 现代快报/现代+记者 梅书华

减油:清淡饮食,也能有滋有味

金晖建议,一般人群每日油脂摄入量不超过总热量的30%,即每天约20至30克。对于高血脂、肥胖等人群,应进一步减少油脂摄入。

减油从会选油开始,专家介绍,从食用油的来源来说,主要有动物性和植物性。日常生活中尽量避免过多摄入动物油和饱和脂肪酸含量高的油脂,如猪油、牛油等。在总量控制的基础上,选择富含不饱和脂肪酸的植物油,特别是优先选择冷榨工艺提取的植物油。专家提醒,尽量选择小包装的油脂,避免长时间存放导致油脂氧化变质。同时,食用油要存放在阴凉干燥处,避免阳光直射和高温。

在烹饪方式上,建议少油炸,多选用炖、煮、蒸、拌等方式,尽量选择有刻度的盛油容器,使用时便于控制用量,不要直接用装油的大桶。建议减少外出用餐次数,尽量在家烧菜,便于控制油盐糖量。此外,还要注意少吃油炸膨化类零

食、糕点等,日常饱和脂肪摄入量控制在总脂肪摄入量的10%以下。

增豆:不只有豆浆豆腐,丰富豆制品多样性

金晖建议,每日摄入豆类或其制品约50至100克。豆类富含蛋白质、膳食纤维和多种矿物质,有助于降低胆固醇、稳定血糖。

在日常饮食中,豆类包括豆浆、豆腐脑、豆腐干等豆制品,可将其与其他食材一起烹饪,增加豆类摄入。每日可以选择不同的大豆及其制品,把握整体的豆制品摄入量,20克大豆=北豆腐60克=南豆腐110克=豆腐干45克=豆浆300克。

如何选择豆类及豆制品呢?在新鲜豆类选择上,要挑选色泽鲜亮、颗粒饱满、无虫蛀、无霉变的豆类。豆制品要选择无添加剂、无过多调味料的,以保留其原有的营养价值。

加奶:不同人群的喝奶量大不同

每天喝多少奶合适?金晖表

示,不同人群的喝奶量大不相同。根据《中国居民膳食指南》建议,成年人每天应该喝300毫升液态奶。而对于特殊人群则需要摄入的量更多,如2~7岁的未成年人每天需摄入不少于500毫升,7岁以上的未成年人每天至少300毫升,孕妇等特殊人群每天至少500毫升。奶制品是钙、维生素D等营养素的优质来源,有助于骨骼健康和免疫力提升。

到底是选牛奶还是酸奶呢?专家表示,对于正常人群来说,牛奶和酸奶都是很好的饮品,可以根据自己的口味和需要进行选择。每天将牛奶和酸奶搭配喝,比如喝一杯200毫升左右的牛奶,再加一杯100克左右的酸奶。需要注意的是,要选择低脂、无糖或低糖的奶制品,避免摄入过多糖分和脂肪。可将奶制品作为早餐、下午茶或睡前小食的一部分,增加奶制品摄入。

金晖提醒,对于乳糖不耐受的人群,可以选择低乳糖或无乳糖的奶制品。对于过敏人群可以选择适合自己的奶制品,或者其他富含钙的食物来补充营养。

长期精神紧张也会诱发高血压

高血压,作为老生常谈的慢性疾病,人们早已重视防治,然而流行病学统计显示,我国目前仍有2.49亿左右的高血压患者,且患病主力军的年龄段还在逐步降低。究竟是遗漏了哪个环节,才让高血压向年轻人靠拢?江苏省中西医结合医院心血管科副主任医师高昕提醒,除了熟知的遗传、年龄等因素,长期精神紧张也是引发高血压的主要原因之一,曾接诊最小的患者年仅19岁!

通讯员 屈璟秀 罗鑫 现代快报/现代+记者 张宇



高昕为患者测量血压 通讯员供图

被称为“工作狂人”的陈女士,由于工作压力增大,最近频繁失眠焦虑、神经紧绷。两周以来,她每天的睡眠时间仅有2个多小时。极少的睡眠不仅让她头晕脑胀,血压值更是一路狂飙,连续几天收缩压都在170mmHg左右徘徊。于是,她来到江苏省中西医结合医院心血管科就诊。

“上周四,陈女士一进诊室,我就看到她整个人神色紧张,愁眉紧锁,还不停地唉声叹气,问诊过程中也表现得很难受。”副主任中医师高昕说,当时陈女士的血压值为170/100mmHg。随后,高昕进一步询问病情,得知陈女士早在3年前就确诊了高血压,但一直未得到合理的控制,近来工作压力骤增导致精神过度紧张,加上长期失眠引发焦虑,才让她的血压再次居高不下。

体格检查后,高昕予以中医药特色——宁心舒脉贴贴敷治疗。3天后,陈女士不适症状明显减轻,血压降至130/82mmHg,每晚也能睡足5个小时。

高昕介绍,由精神紧张引发高血压的案例,在35—45岁的“工作狂”中很常见,因为他们都有一个共同的特征——工作压力大。“像陈女士这样的案例,科室每月都能接诊数十例。”高昕表示。

如何维持血压正常?高昕建议,饮食上要以低盐低脂并适当减少糖分摄入,多吃高纤维的果蔬,如黄瓜、芹菜、无花果等。闲暇时可进行游泳、瑜伽或打太极、八段锦等养生运动舒展全身。睡前搭配轻音乐舒缓神经、安神助眠,对降低罹患高血压风险还有事半功倍的效果。

高龄奶奶又见“红”,当心这个病

近日,南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)来了两位高龄奶奶,一位是90岁的韩奶奶,一周前突发阴道大量出血;另一位86岁的吕奶奶,也是因绝经后阴道出血到医院就诊,两人都被诊断为宫颈癌。如此高龄却患上了宫颈癌,这是怎么回事?

通讯员 葛妍
现代快报/现代+记者 张宇

江苏省第二中医院妇科主任毛洁说,宫颈癌是严重威胁女性健康的常见恶性肿瘤,宫颈病变到宫颈癌一般需要数年甚至数十年的进程,HPV感染是导致宫颈病变的主要原因。如果尽早进行积极干预,可终止疾病发展进程,取得较好的医疗效果,同时患者生存质量也会不同。

如何进行宫颈筛查?正常人群筛查:①筛查起始年龄:25岁女性。主要基于<25岁女性HPV感染率较高,但多为过性感染。随着年轻女性HPV疫苗接种率的逐渐提高,HPV相关癌前病变和癌的发生率可能会进一步下降。②25—64岁女性。采用每5年一次的HPV核酸单独检测,或联合筛查;或每3年一次细胞学检查。③筛查终止年龄:65岁以上女性,如既往有充分的阴性筛查记录

(即10年内有连续3次细胞学筛查,或连续2次的HPV筛查或联合筛查,且最近一次筛查在5年内,筛查结果均正常),并且无CIN、HPV持续感染,以及无HPV相关疾病治疗史等高危因素,可终止筛查。对65岁以上,如从未接受过筛查或65岁前10年无充分阴性筛查记录或有临床指征者,仍应进行宫颈癌筛查。

特殊人群筛查:①25岁以下高危女性的筛查:对于25岁以下存在多性伴侣史、过早性生活史、感染HIV等高危女性,建议提前筛查并适当缩短筛查间隔。②妊娠期女性的筛查:对于从未接受过宫颈癌筛查的女性,建议在孕产检查或者第一次产前检查时进行宫颈癌筛查,筛查方法采用单独细胞学检查或联合筛查。③子宫切除术后女性的筛查:对于因宫颈癌前病变行全子宫切除的女性,每年进行联合筛查,若联合筛查3次均为阴性,延长至每3年一次,持续25年。④免疫功能低下人群的筛查:筛查策略遵循HIV感染人群。⑤预防性HPV疫苗接种后的筛查:预防性HPV疫苗接种人群的筛查策略同普通人群。

专家表示,两位奶奶如果能早些进行定期宫颈筛查的话,就能早发现、早治疗,有个健康幸福的晚年生活。

专家支招

儿童:儿童处于生长发育期,需要充足的蛋白质和钙质。建议增加奶制品摄入,同时适量摄入豆类和动物性蛋白质。烹饪时尽量采用蒸、煮等低油方式。

青少年:青少年时期是身体发育和智力发展的关键时期,需要全面均衡的营养。建议增加奶制品

不同人群饮食建议

和豆类的摄入,同时适量摄入动物性蛋白质和优质油脂。避免过多摄入高热量、高脂肪的食物。

成年人:成年人需要维持身体健康和预防慢性疾病。建议保持均衡的饮食结构,增加奶制品和豆类的摄入,同时控制油脂摄入。选择富含不饱和脂肪酸的油脂,避免

过多摄入饱和脂肪和反式脂肪。

老年人:老年人身体机能逐渐下降,需要更多的营养支持。建议增加奶制品和豆类的摄入,同时适量摄入动物性蛋白质和优质油脂。烹饪时采用低油、低盐、低糖的方式,保持食物的原味和营养。对于牙齿不好的老年人,可以选择软烂易咀嚼的食物。

陕西龙凤胎宝宝同患先天性心脏病 “心佑工程”救助重获新生



陕西一对龙凤胎宝宝,均患有先天性心脏病。近日,经过南京医科大学第二附属医院“心佑工程”团队的救治,两位宝宝顺利康复出院。

通讯员 时乔 现代快报/现代+记者 张宇

来自陕西省商洛市镇安县的寇先生(化名)夫妇,结婚多年一直怀揣着成为父母的梦想。幸运的是,去年他们终于如愿以偿,迎来一对可爱的龙凤胎。儿女双全的幸福让寇先生一家沉浸在无比的喜悦之中。然而,命运的捉弄却悄然而至,这对龙凤胎在当地医院被诊断出患有先天性心脏病,这一消息如同晴天霹雳,给这个家庭带来沉重的打击。

孩子们的身体状况一直不好,经常因感冒、支气管炎等疾病住院。仅在2023年,两个孩子住院的自费部分就将近2万元,这使得原本就拮据的家庭雪上加霜。为了照顾体弱多病的孩子,孩子妈妈、奶奶和外婆三人只好留在家中照顾孩子,全家收入只有孩子父亲一人打工的微薄工资。

2024年4月,南京医科大学第二附属医院“心佑工程”团队与南京市对口帮扶商洛市工作组、商洛

市卫健部门联手,在商洛市开展了儿童先天性心脏病免费筛查救助活动。这一消息传到寇先生家中,他们怀揣一线希望,匆匆赶到筛查现场。经过南医大二附院心血管中心副主任医师耿直的详细检查,确认两个孩子都符合“心佑工程”的救治条件。这个消息让寇先生一家激动得热泪盈眶,他们当即决定前往南京为孩子们治病。

南京医科大学第二附属医院心血管中心副主任医师张冲团队为龙凤胎宝宝进行详细的检查。检查结果显示,男宝宝存在“房间隔缺损”,而女宝宝存在“室间隔缺损”,同时两个孩子都存在“三尖瓣关闭不全”的问题。

“早孕双胞胎同时患有先天性心脏病的概率很小,而这两个孩子的心房、心室内都有较大的缺口,导致心脏异常增大,二尖瓣、三尖瓣等瓣膜发生反流。如果不及时治疗,瓣膜反流将会进一步加重,

影响心脏功能。”张冲说,必须尽快为他们进行手术。

在确定手术方案后,医生们决定通过腋下小切口方式为两个孩子进行微创手术。这种手术方式不仅切口小,而且术后恢复快,对孩子的身体影响也比较小。

4月29日,是两个孩子重获新生的日子。他们分别接受了全麻体外循环下的“房缺修补术”和“室缺修补术+三尖瓣成形术”。手术非常成功,术后两个孩子的恢复情况良好。

近日,孩子们已经康复出院,回到了家乡镇安县。

据悉,在先天性心脏病诊疗方面,南医大二附院未来将在商洛市中医院设置心佑工程筛查救助中心,符合条件的孩子有机会在商洛当地接受南京专家的治疗。希望借助苏陕协作的平台,加强双方医疗技术和项目合作,从“输血”到“造血”,争取留下一支“带不走”的医疗队伍。