

## “全民营养周”开启 吃出健康有了新要求 乖乖！每天要吃12类食物

5月15日至21日是我国第二个“全民营养周”。5月13日,国家卫生计生委正式发布《中国居民膳食指南(2016)》(简称新《膳食指南》),这是时隔9年的一次重要修订。新《膳食指南》共有6条核心推荐,适用于2岁以上的健康人群,是近百名权威专家对我国营养和膳食问题达成的核心意见和科学共识,看看吧! 蒋晓蕾

### A 食物多样 谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天至少摄入12种食物,每周至少25种。每天摄入谷薯类食物250~400g,其中全谷物和杂豆类50~150g,薯类50~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

### B 吃动平衡 健康体重

各年龄段人群都应天天运动,保持健康体重。食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,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。

### C 多吃蔬果、奶类、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,保证每天摄入300~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品,适量吃坚果。

### D 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋、瘦肉摄入要适量。每周吃280~525g,畜禽肉280~525g,蛋类280~350g,平均每天摄入总量120~200g。优先选择鱼和禽。吃鸡蛋白不弃蛋黄。少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。

### E 少盐少油、控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,每天烹调油25~30g。控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50g,最好控制在25g以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。足量饮水,成年人每天1500~1700ml,提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。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25g,女性不超过15g。

### F 杜绝浪费、兴新食尚

珍惜食物,适量备餐,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。学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情。



周高虹 图

## 用微创手术“创造”普外患者的春天

——记郑州市第七人民医院普外科一病区主任 赵正国

### 手术多次治病无望 绝处逢生遇良医

近日,上街区65岁的消化道穿孔后造瘘患者安老先生康复出院,一家人欢欢喜喜前来给赵正国送匾,而在这之前,他在省会郑州某知名医院做了4次手术,腹部造了两个瘘,进食后不到10分钟粪便就从瘘口排出来,以至于严重营养不良,治疗一年多,花费20余万元。

“医生都说咱省的医疗技术治不好了,叫我带30万元去南京军区医院,可是家里已经没钱了啊,小孙女考上大学都交不起学费了”。安老先生一说起当初的无奈和沮丧,眼里就满含泪花,“我托人打听,找到了郑州市七院的赵正国主任,我以为他肯定和其他医生一样,摇摇头让我走,没想到他一看我的病例,就让我留了下来,并让我放心,说我这病虽然复杂,但是可以治好。我将信将疑,回家和家人商量,死马当活马医吧。”

手术由赵正国亲自主刀,历时6小时;住院半个月,安老先生治愈出院,花费3.2万元。

作为一名外科医生,仅有过硬技术是不够的。外科手术步入微创时代后,对设备也提出了更高的要求。素以严谨治学出名的郑州市第七人民医院普外科一病区主任赵正国,用无声的榜样力量感染着科室里的每一个人。他不断发明改良着手术器械,有些已经申请了国家专利。这些器械在手术中起着举足轻重的作用,大大提高了手术效率,减轻了患者的创伤和痛苦,得到医患的一致好评。 蒋晓蕾

### 腹腔镜保胆取石术 解除患者无胆之忧

“目前外科手术已经全面进入微创时代,微创手术的关键是技术和设备,腹腔镜保胆取石术由于其技术复杂难以全面开展,我科经过长期研究发明了腹腔镜保胆取石支撑器,大大简化了手术程序、缩短了手术时间,给广大胆病患者带来了福音。”赵正国说,在市七院,腹腔镜保胆取石术已经全面开展,解除了胆病患者的“无胆之忧”,越来越多的患者采用该科的微创手术进行治疗,其

创伤小、恢复还快。像安老先生这样的例子,赵正国经历过很多,这也坚定了他重诊断、重研究的从医思路。

近30年的从业经验,赵正国练就了一手精细、精湛的手术技术,每年开展腹腔镜手术数千例,其中许多是在其他医院不能解决的高难度、高风险手术。“从不轻言放弃”是他的行医准则,他总是说,“有一份希望,定要尽最大的努力为病人带来希望”。

### 专家简介



赵正国,主任医师,郑州市第七人民医院普外科一病区主任,从事普外科临床工作近30年,对普外科复杂、疑难疾病临床诊治经验丰富,能够熟练开展普外科各种复杂手术,如胰十二指肠切除术、肝癌肝部分切除术、胃结直肠根治术、甲状腺乳腺恶性肿瘤根治术等,开展腹腔镜手术数千例,熟练开展了乳腺肿瘤微创旋切术,大量开展了下肢静脉曲张手术治疗,尤其对“老烂腿”有独到的治疗手段,效果满意。发明了腹腔镜保胆取石支撑器,全面开展腹腔镜保胆取石术,简化手术过程,缩短手术时间,解除患者“无胆之忧”。