

TOP 养生 | 健康最亮点

“全民营养周”开启 吃出健康有了新标准 吃糖首次有要求 每天不超过50克



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科学共识。新《膳食指南》有了哪些新变化?《TOP 养生》特邀专家为您详解。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

关于油盐 中原人盐摄入超标 隐形盐、油要远离

与2007版比较,新《膳食指南》中的中国居民平衡膳食宝塔出现了五大类下降的情况:盐由旧版的6克,变为小于6克;大豆及坚果由旧版的30~50克,变为25~35克;畜禽肉旧版为50~75克,变为40~75克;水产品由旧版的75~100克,变为40~75克。水果类由旧版

的200~400克,变为200~350克,尤其强调果汁不能代替鲜果。

“中原人喜食咸辣,盐的摄入量平均为9克,比新《膳食指南》上推荐的要少于6克的量要高出许多。”郑州市中医院治未病中心张宏指出,“所以建议做菜时盐要比平时少放一勺,用蒸煮等方法

尽量保留原味,烹调时多用醋、柠檬汁、香料、姜等调味,替代一部分盐和酱油,还可尝试柠檬、香芹、香菜、香菇和洋葱等有特殊香味的食物做搭配。白领在单位就餐或买外卖时,尽量选清淡的食物,不喝菜汤等,以减少隐形盐、隐形油的摄入。”

关于喝水 每天1500~1700毫升 相当于7~9杯水

与五类食物下降相反的是,新《膳食指南》中对全民饮水量做了调整,2007年指南强调全民日均饮水量应达到1200毫升(相当于6~8杯水),今年新《膳食指南》调整为1500~1700毫升(相当于

7~9杯水)。

为什么要做这样的调整呢?专家称,新《膳食指南》其实参考了2013最新修订的《中国居民膳食营养素参考摄入量》,这本书早已上调了水、下调了蛋白质和能

量的摄入量,所以就反映到新《膳食指南》中了。上班族常常会因为忙碌的8小时工作而忽略了喝水,建议尽量做到规律饮水,因为当察觉到口渴时,已经是缺水的最后一个信号了。

关于肥胖 日步行6000步 首次提出控糖概念

因为肥胖、体重超重等因素,糖尿病、高血压等慢性病发病率逐年上升。新《膳食指南》把“健康体重”概念提到了前面,建议坚持日常运动,每周至少进行5天

中等强度的身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。每个小时都要动一动,减少久坐时间。

另外,新《膳食指南》还首次

提出控糖概念,推荐了每日糖摄入量的限制,即每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。例如含糖量约在35克的一听330毫升的可乐就已超标。

新闻1+1 办公女性 一日三餐有了“新标准”

日常膳食中,绝大多数人不会精确到“克”,为了更好地帮大家实践平衡膳食,新《膳食指南》建立了食物标准份体系,利于人们轻松记忆和应用。比如1份蔬菜规

定为100克,相当于成人单手一把或双手一捧的数量;1份肉为50克,相当于成人手掌心的大小及厚度;1份油为10克,相当于1个家用瓷勺的容量……每类食物都有自己的标准份量和估量方法。经过计算,我们可以将膳食宝塔推荐的一天食物

量,换算为每日所需的食物份数。

以一位体重正常的办公女性为例,一天应吃够:2.5小碗米饭或等量馒头、3个掌心大小的鱼禽肉蛋、2碗叶菜类、1.5杯牛奶、1个中等大小的苹果、小半碗豆干、2.5勺烹调油。

儿童 每天户外活动1小时

新《膳食指南》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践3个部分组成。而中国居民平衡膳食实践主要是包括3个可视化图形,即中国居民平衡膳食宝塔、中国居民平衡膳食餐盘和儿童平衡膳食算盘。

在“儿童平衡膳食算盘”中,明确标示了“户外活动1小时”。

郑州大学第一附属医院大儿科主任刘玉峰说,户外运动跟维生素D的摄入有关。维生素D是关系到儿童骨骼健康以及各系统发育的一个重要营养元素,人体的维生素D仅一小部分是经过饮食摄入的,90%以上是通过日光照射经皮肤转化而来。

儿童平衡膳食算盘更加明确

了儿童饮食的配比。刘玉峰说,现在,儿童的饮食误区在于吃得太多,蛋白质的摄入过多,鱼类、肉类太多,远远超过儿童生长发育所需的营养。同时,在儿童的饮食中,也存在重油、重盐的误区,饮食中,看上去好像没有吃什么肉类,但是重油炒的蔬菜也会使脂肪的摄入增加。

素食者 蔬菜水果不能当饭吃

新《膳食指南》中还专门新增了素食

人群的膳食指南,建议素食者应当通过增加大豆和豆制品的补充摄入,获得优质蛋白质,经常吃一些全谷物、坚果和菌藻类食物,还应选择多种烹调油,以满足对必需脂肪酸的需要。

国家二级营养师

王旭峰说,吃素分为两种,一种是完全吃素,连鸡蛋、牛奶都排除在外。还有一种是不排除鸡蛋和牛奶。如果吃鸡蛋、牛奶,那么蛋白质的摄入应该不成问题,否则就一定要注意补充蛋白质。

王旭峰认为,吃素的人既要多吃蔬菜水果,也要适量摄入豆制品补充营养。发酵的豆制品会产生一定量的维生素B₁₂。



联系方式:
未来心理工作室微信公众号:
Weilaiji2014
未来心理工作室电话:
15346586333
欢迎大家把您所关心的话题
发送邮箱:
1178061606@qq.com

考前焦虑你有吗?

冀未来老师在这儿教咱咋应对

为了限制一下谈话的范围,我想把“考前焦虑”的对象锁定在高中生这一群体中。每年的高考,超过80%的学生因为不能正常发挥出自己的水平而抱憾一生,其罪魁祸首,就是过度焦虑。一年一度的高考在即,怎么来应对考前焦虑、让孩子在即将到来的考场发挥出色呢?

NO1:接受焦虑 焦虑是很正常的,焦虑提醒我们这件事很重要,需要全力以赴去做。如果不接受焦虑、认为焦虑不好,就会把关注点集中在“焦虑不好”上,反而强化了焦虑。认为焦虑是正常的,不和它形成对抗,带着焦虑踏实地去走好每一步,焦虑就不可怕了。

NO2:承受焦虑 为什么在同样的环境中有的孩子焦虑过度,有的孩子焦虑适度呢?这显然与孩子本身的承受压力的能力有关,与孩子的内力强有关。假如一感到焦虑我们就去逃避,比如难一点的题做不出来、就放下不做,如果这成为一种习惯,融入我们的性格中,难一点的事都去逃避,不愿面对和承受,我们的内力将越来越弱,最后一点点焦虑就有可能把我们打垮。

假如带着焦虑去做事,随着焦虑承受度的增加,我的能力也会得到提升,不光考试时我们可以保持适度的焦虑、充分发挥出自己的潜力,而且以后再遭到类似的难事、问题,对你都不是啥问题了。

NO3:改变认知 考前焦虑,特别是过度焦虑的孩子,第一个原因是期待太高,一定要考上某某大学,第二是自己的实力不行。期待太高,而自己实力不行,是一定会引发过度焦虑的。过度焦虑会影响学习效果和考试成绩,结果会加重焦虑。假如能够在高考过程中去有意识地提升自己的能力,比如承受焦虑的能力、抗挫折能力、抗干扰能力,而不是把眼光盯在高考的结果上,重过程而淡化结果,结果有可能是出乎你意料之外的。

NO4:树立自信 另外,考前焦虑,还有一部分是家长传递给孩子的。家长做些什么能够让自己减少焦虑呢?首先,家长试着为自己确立一个目标,把关注的重点从孩子身上拉回来,不过多地去关注孩子,让孩子自己去做事,本身就使孩子减轻了负担,获得了更多的自由,而去掉了不必要的一定要用考试成绩来回报你的道德焦虑。另外,如果家长不过多关注孩子,你传递给孩子的信息是爱和信任,孩子会接受到你认为他可以的信心,这从另一个方面会提升孩子的自信心、少些焦虑和担忧。冀未来

