

少吃加工食品 肉类不能过量

饮食控磷维护代谢健康

受访专家: 首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任 贾平平
浙江大学医学院附属第二医院营养科副主任医师 胡海英

本报记者 徐诗瑜

谈到饮食健康, 很多人只关注糖、油、盐是否超标, 却忽略了隐藏在食物中的磷。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》, 正常成年人每天磷的适宜摄入量为720毫克。但根据国家食品安全风险评估中心发布的数据, 我国居民每日平均磷摄入量达890毫克, 超标两成; 在个别地区, 超标情况更严峻, 例如山东居民日均磷摄入量为1166毫克, 超过推荐量的160%。

经过日积月累, 这些隐蔽的、难觉察的过量磷摄入, 会悄悄侵蚀大众健康。

超标的磷来自哪儿

“我们吃进肚子里的磷分两种。”首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任贾平平解释, 一部分是存在于肉、蛋、奶、豆制品、坚果、粗粮、动物内脏中的天然磷, 吸收率在40%~60%。这类磷来自天然食材, 只要保持均衡膳食, 人体可通过正常代谢机制调节吸收与排泄, 不易在体内过量蓄积。不过, 如今荤菜在居民餐桌上的占比有所增加, 例如每100克动物内脏中磷含量达380毫克,

如果长期爱吃这类食物就容易磷摄入过量。

浙江大学医学院附属第二医院营养科副主任医师胡海英接着说, 真正需要警惕的, 是大量隐藏在加工食品、调味品中的添加磷(磷酸盐添加剂)。这类磷多为无机磷, 人体吸收率可达80%~100%。吸收率越高, 代谢排出难度越大, 长期过量摄入, 易造成体内磷负荷超标。

磷酸盐作为常见的食品添加剂, 用于调节食物的风味、质地、酸度和稳定性, 延长保质期, 还能起到保水、增重、抑制脂肪氧化等作用, 其广泛存在于以下几类加工食品中。加工肉制品: 预包装的火腿、香肠、培根等肉类; 饮料: 可乐、奶茶、速溶咖啡等饮料, 尤其是含有植脂末的乳制品; 酱料和腌制品: 火锅调料、千岛酱、芝士酱, 腌菜、腌肉、罐头等腌制品; 膨化食品: 方便面、薯片等。

诱发多重健康隐患

磷超标不易被察觉, 但会持续加重代谢负担, 诱发多重健康隐患。

打破钙磷平衡。长期磷摄入超标, 会使血磷偏高,

刺激甲状旁腺素异常分泌, 干扰人体钙吸收, 打破钙磷代谢平衡。久而久之, 身体持续缺钙, 容易引发骨质疏松、肌肉频繁抽筋, 还会大幅增加骨折风险。

加速动脉硬化。血液里过量的磷和游离的钙在血管壁中沉积, 可能引发血管钙化, 使血管变硬、弹性降低, 加速动脉粥样硬化。加工食物除了高磷, 往往也高油、高糖、高脂, 长期大量摄入容易导致肥胖, 进而带来高血糖、高血脂、脂肪肝等一系列问题。

加重肾脏负担。磷排泄主要靠肾脏, 身体里的磷越多, 肾脏的代谢负担越重。尤其是本身就有慢性肾病的患者, 磷摄入过量可能进一步引发甲旁亢、骨痛、骨折等风险。

影响皮肤睡眠。磷摄入超标还会引发皮肤干燥、反复瘙痒等不适, 甚至扰乱作息, 诱发失眠、睡眠质量下降等问题。

少吃加工食品最关键

偶尔一顿火锅、一杯可乐, 短期磷摄入超标一点, 人体能自主代谢调节; 若是长期不良饮食, 身体则难以维持磷代谢稳态。想要避免

磷摄入超标, 关键在于保持均衡膳食。针对日常控磷, 两位专家给出以下建议:

少吃加工食品。优先选择天然食物, 减少加工食品摄入, 比如方便面、加工肉、可乐、奶茶等。

不要过量吃肉。日常饮食中, 肉类需适量食用, 尤其要严控动物内脏的摄入频次与食量。主食建议将精米白面与全谷物搭配食用, 粗细结合更利于膳食均衡。合理节制坚果摄入, 每日食用量控制在10~15克为宜。

提前焯水处理。日常烹饪可采用提前水煮、焯水的方式, 减少食物中的磷含量。以肉类为例, 将食材切块后放入沸水焯烫5分钟, 弃掉焯水汤汁, 能有效去除部分磷元素, 简单易行。

最后, 给大家一份健康低磷的一日三餐食谱: 早餐: 全麦面包片、清炒黄瓜、鸡蛋; 中餐: 杂粮混合米饭、清蒸鲈鱼、清炒油麦菜、冬瓜汤; 晚餐: 杂粮混合米饭、鸡胸肉炒胡萝卜、凉拌番茄生菜、淡柠檬水。

需要特别提醒, 慢性肾病患者等特殊人群, 需长期坚持低磷饮食, 应到医院营养科就诊评估, 由专业医师制定个性化食谱。



用来治疗咳嗽的愈美片, 近年来被部分人当成了“消遣剂”使用。

这种追求短暂快感的滥用, 不仅导致药物成瘾, 还会引发一系列健康和社会问题。4月20日, 国家药监局、公安部、禁毒办联合发布通告, 明确对普瑞巴林口服单方制剂、愈美制剂实施全链条严管。

严管成瘾药物 筑牢安全防线

杨晓露

这并非有关部门首次向成瘾性处方药“亮剑”。2024年7月, 右美沙芬被正式列入第二类精神药品目录, 严格管控有效遏制了其滥用势头。但普瑞巴林和愈美制剂此后迅速成为滥用者的“替代品”, 这一现象深刻暴露出处方药滥用治理的长期性、复杂性与艰巨性。

三部门联合发文, 绝非简单的监管升级, 而是我国针对药物滥用治理从被动应对向主动防御的战略性转变。

要打赢成瘾处方药监管这场持久战, 既需筑牢数字防线, 依托大数据、人工智能等技术, 实现药品生产、流通、销售、使用全链条信息可追溯; 还需坚持动态化科学管控, 根据滥用形势调整监管策略, 同时强化药企责任、医疗机构处方管理和药店销售管控; 更需加强科普宣传, 破除认知误区, 引导公众科学用药、理性用药。

成瘾性处方药的法治监管之网正在越织越密, 任何心存侥幸的滥用行为、可能出现的监管真空, 都将被逐一堵上。

硫磺皂, 三类人不建议用

本报记者 周学津

最近, 传统洗护用品硫磺皂在社交媒体上翻红。不少网友称硫磺皂“洗脸能祛痘、洗澡能除螨、洗脚能杀菌”。对此, 浙江省人民医院皮肤科主任医师樊一斌表示, 硫磺皂不是皮肤病“万能解药”, 科学使用才有效。

硫磺皂的核心有效成分是硫磺, 硫磺与皮肤表面的油脂、汗液等分泌物接触后会发生化学反应生成硫化物, 具有抑制皮脂腺分泌、抑制或杀灭部分细菌和真菌的作用, 所以硫磺皂对部分皮肤病确实有一定辅助治疗效果。硫磺皂适合油性皮肤且角质层较厚人群, 特别是前胸后背长痘、头皮油脂分泌

旺盛的男性。面部痤疮或脂溢性皮炎患者, 每周用1~2次即可, 仅限用于出油多的T区或局部患处。用于身体清洁, 每周不应超过3次。硫磺皂使用后一定要注意保湿。

三类人不建议使用硫磺皂: 干性和敏感性皮肤人群使用后会导致干燥、紧绷、脱屑, 严重时破坏皮肤屏障; 老年人皮脂腺功能减退, 使用后加重干燥导致瘙痒, 甚至诱发乏脂性湿疹; 婴幼儿和儿童皮肤屏障未发育完全, 孕妇皮肤状态受激素影响较大, 不应将硫磺皂作为常规清洁产品。

健康提示



智能导盲犬亮相

4月19日, 在2026北京亦庄人形机器人半程马拉松赛事上, 来自北京的视障大学生王子豪在智能导盲犬“途途”的帮助下, 顺利到达终点, 圆了自己的马拉松梦。途途是一款四足机器人, 凭借自主感知、决策与执行能力, 协助王子豪在复杂环境中完成一系列挑战, 包括规避动静态障碍, 连续绕行穿越狭窄通道; 实时预判、灵活避让突然出现的干扰; 穿行密集人群, 自主寻找补给站等。图为4月19日智能导盲犬途途带领王子豪(左二)完成比赛。 本报记者 杨晓露文 牛宏超摄

本期导读



权威医生在身边

03版
“查不出病”的累源于虚

05版
养生要守好三样东西

06版
“银发专列”开进老人心里

08版
侯凡凡院士的“高能量”人生