健康直通车 第89站

民以食为天。从吃饱到吃好，再到吃出健康，几十年来，中国人的膳食结构发生了哪些变化？什么样的膳食模式较为理想？如何丰富食物品种新资源、满足食物营养需求？“大食物观”为如何更好守护大家的“舌尖幸福”给出了答案。

不仅吃得饱，还要吃得好

膳食要健康　“模式”很重要

——树立大食物观（下）

本报记者　**王美华**

合理搭配，一方水土养一方人

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强介绍，中国从1982年开始进行国民营养与健康情况监测，40年来的监测表明，国民摄入的食物日趋充足和多样化，膳食营养状况明显改善，人口营养不良、微量营养素缺乏比例大幅下降，6-17岁儿童和青少年的生长发育迟缓率下降到2%以下。但与此同时，城乡各年龄组居民超重肥胖率上升，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，有超过一半的成年居民超重或肥胖，成年人高血压、糖尿病等疾病的患病率也在持续增加。

“我国传统膳食结构以植物性食物为主，膳食纤维含量丰富，缺陷是谷类食物摄入过多，动物性食物摄入量偏少，奶类和水果较为缺乏。”中国营养学会副理事长、膳食指南修订专家委员会副主任常翠青指出，随着居民生活水平不断提高，膳食结构发生变化，逐渐转变为畜肉类和油脂消费过多，而粗杂粮、薯类食物减少，这样容易导致营养摄入失衡，引发新的营养问题。

近年来，“地中海饮食模式”成为不少人追逐的健康膳食模板，那么，中国存在具有本土特色的健康膳食模式吗？

“研究发现，以浙江、江苏、广东等为代表的江南及东南沿海地区的膳食，是‘东方健康膳食模式’的代表，这种膳食模式接近我们推荐的平衡膳食模式。”中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣介绍，这些地方膳食的主要特点是食物多样、清淡少盐，蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多、奶类天天有，并且居民拥有较高的身体活动水平。

“新修订的《中国居民膳食指南（2022）》首次提出‘东方健康膳食模式’，目的在于挖掘和传承中国健康饮食文化，传承我们身边看得见、摸得着的膳食模式。”丁钢强表示，这种膳食模式有助于避免营养缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生，提高预期寿命，降低慢性病发病率。

“一方水土养一方人，中国人吃什么，要基于国土资源来安排合理饮食。”在常翠青看来，除了江南地区，通过合理搭配，其他地区也可以找到健康膳食的解决方案。

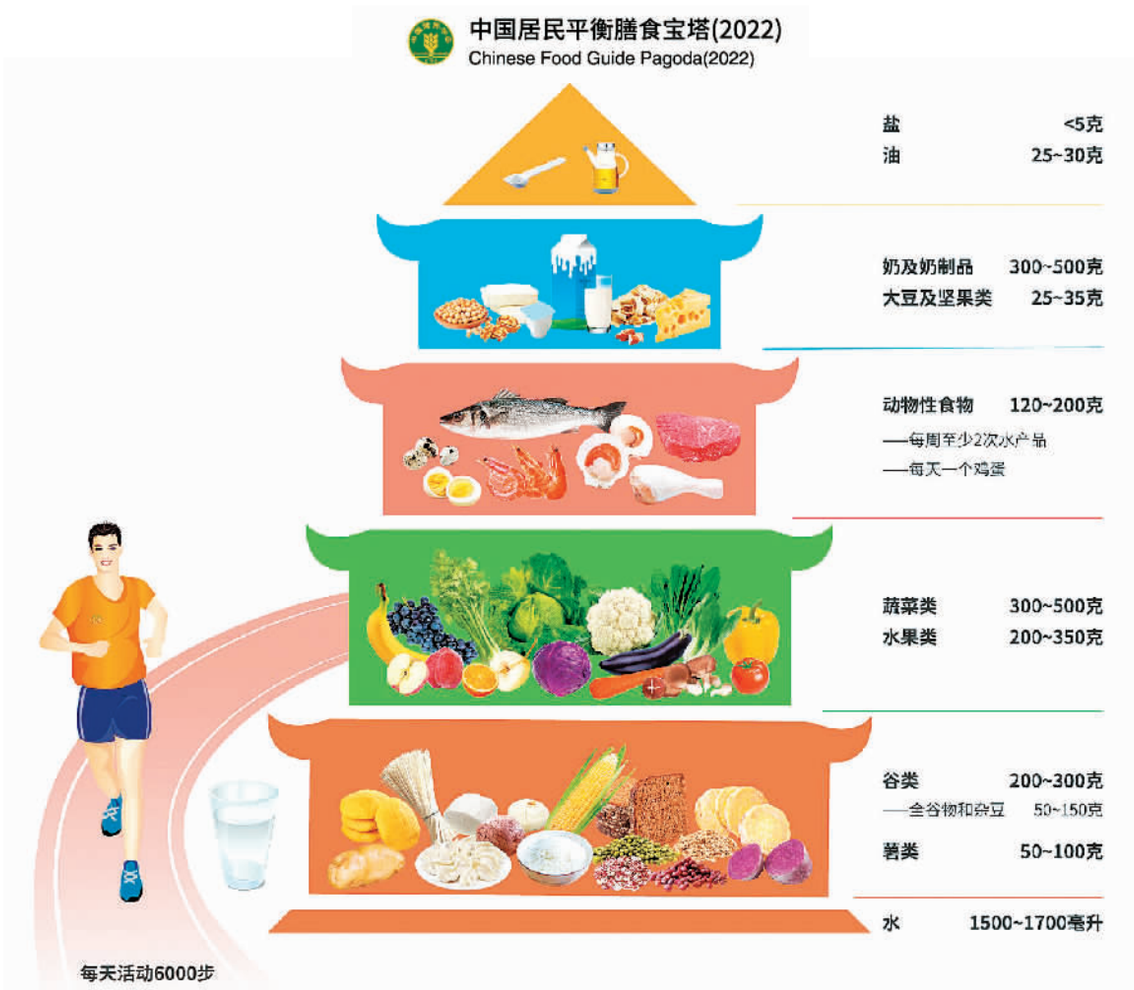
广开食源，让百姓餐桌更丰富

“要树立大食物观”，习近平总书记今年3月6日在参加政协农业界、社会福利和社会保障界委员联组会时提出的这一重要要求让人们印象深刻。

多位专家分析，“大食物观”内涵更加丰富，它强调在确保粮食供给的同时，还要保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物的有效供给，也就是守好“米袋子”的同时，要拎稳“菜篮子”，还要端牢“油罐子”，实现整个食物的供求平衡，更好满足人民群众日益多样化的食物消费需求。

“森林蕴藏着丰富的食物，是天然的大粮库。”中国林业科学研究院首席专家杨忠岐说，森林中多种多样的动物、植物种子、果实或叶子中含有人体所需的各种营养，向森林要食物的潜力巨大。目前，全国以林下种植、养殖、采集等为主的林下经济年产值超9000亿元。

“例如油茶（又称山茶）属于山茶科山茶属，是我国特有的木本油料树种，用它的种子榨取的山茶油色清味香，营养丰富，是我国南方山区人民常吃的食用油。”杨忠岐介绍，山茶油中不饱和脂肪酸含量高达90%，远远高于菜籽油、花生油和豆油，与橄榄油相比，山茶油的维生素E含量高一倍，具有很高的营养价值。经过近10多年的推广种植，现在全国山茶面积已达6800万亩，已经形成了新兴的山茶油产业。



中国居民平衡膳食宝塔（2022）是根据《中国居民膳食指南（2022）》的准则和核心推荐，把平衡膳食原则转化为各类食物的数量和所占比例的图形化表示。　图片来源：**中国营养学会官网**

5月11日，在山东省东营市文汇街道中心幼儿园，老师在指导学生学习各种水果的营养价值，引导学生树立健康饮食新风尚。　**刘智峰**摄（**人民视觉**）

“食育”教育，促进青少年健康成长

摄取食物是人的本能，但吃与会吃、吃得健康有本质区别。

“作为传统饮食大国，强化以食物为载体、养成进餐文明礼仪、学习健康饮食知识、提升食物选择能力的‘食育’教育，是丰富‘大食物观’内涵和顺应人民对美好生活向往的为民之举。”中国营养学会注册营养师吴佳指出，“食育”教育是卫生与健康事业的重要组成部分，是提升儿童青少年乃至全民营养健康水平的首选策略。

近日，教育部发布《义务教育劳动课程标准（2022年版）》。其中，根据不同学段制定了“清洁与卫生、烹饪与营养等日常生活劳动”等学段目标。例如在烹饪与营养方面，5—6年级学生要能根据家人需求设计一顿午餐或晚餐的营养食谱，了解不同烹饪方法与食物营养的关系。

专家指出，儿童通过体验、感知食物的特性，了解和认识食物，学习和丰富基于食物的生活经验，有利于促进其语言、感官、认知、社会情感的发展，从而使他们拥有生活自理能力、良好的人际关系和心理状态。

“希望‘食育’能得到越来越多人的重视。”吴佳表示，“食育”不仅能培养孩子的劳动能力，让孩子掌握基础的营养知识和技能，更有助于让孩子与食物建立良好的连接关系，帮助孩子从小树立正确的营养观念，养成健康的饮食行为，避免出现厌食、暴食等不良倾向，促进儿童青少年健康成长。

链接

新版膳食指南与上一版相比，食盐摄入为何从小于6克改为小于5克？

研究表明，过多的盐摄入与高血压、脑卒中、胃癌和全因死亡有关。我国居民盐摄入量普遍超标，因此要坚定降低每人每天的食盐摄入量，培养清淡口味，逐渐做到量化用盐。上一版膳食指南推荐的每天摄入小于6克盐是阶段性目标，现在推荐每天食盐摄入量不超过5克，既符合世界卫生组织的健康指导值，也与健康中国的要求更好接轨。

在家如何做到每人每天5克盐？

第一，食不过量。如果摄入超过身体需要的食物量，很容易就多摄入盐。拒绝高盐食品，学看营养标签，注意隐性盐，有很多调料、食物本身含有盐，如鸡精、味精、蚝油等调料含钠量较高。

第二，学会烹饪。在家烹饪的用盐量不应完全按每人每天5克计算，孩子、老人每天的食盐摄入量要更少一些。可以使用限盐勺罐，逐渐减少用量。

第三，适量减少肉类摄入。肉类食品用盐较多，无论是包装肉制品还是在家烹饪肉类，都要注意少盐。

——中国营养学会理事长杨月欣

新版膳食指南中，动物性食物、奶及奶制品、谷类薯类摄入量为何微调？

为了方便老百姓理解记忆，本次修订给出了各类动物性食物总体摄入量。强调摄入水产品，主要因为我们目前动物性食物摄入以猪肉为主，鱼相对吃得少。

奶及奶制品，每天要至少摄入300克，若摄入量超过每天500克奶类，建议选择低脂或脱脂牛奶，这样更有益健康。

谷类薯类原来放在一起，之所以把它们分开，是为了明确区分究竟应该吃多少谷类或薯类。

——中国营养学会副理事长杨晓光

为什么把体重指标放入膳食指南的准则中？

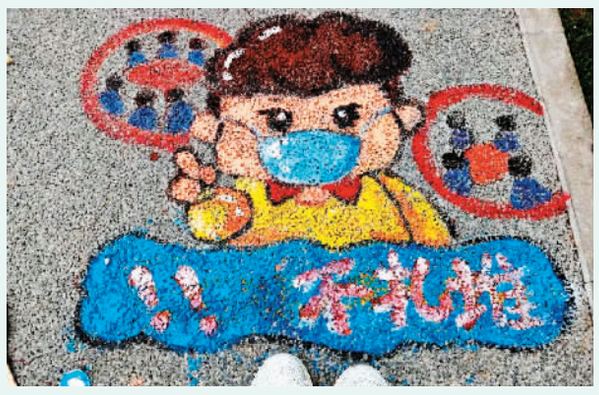
体重是反映营养状况等最客观、最直观、最简单的一个评价指标。很多时候，看体重变化就可以对人体能量摄入状况和营养状况进行初评。

为什么特别强调“吃动平衡”？因为当前我国不少居民身体活动不足，成年人超重和肥胖率过半，因此膳食指南特别提出，要通过增加身体活动量来达到整体能量平衡，以维护健康。

有充足的证据表明，运动不仅有利于维持健康体重，还能降低全因死亡风险和心血管疾病等慢性病发生风险。我特别欣赏早期奥林匹克的一个口号：你想变得健康吗？跑步吧。你想变得聪明吗？跑步吧。你想变得美丽吗？跑步吧。在这里想跟大家说，你想变得健康、聪明和美丽吗？运动吧。

——中国营养学会副理事长常翠青

养生杂谈



北京市西城区一核酸检测点，志愿者手绘的精美“两米线”。　**图片源自网络**

从“花样两米线”里读出什么

话枚

没想到，核酸检测两米线也走起了“创意路线”——

在河南郑州一小区的核酸检测排队路上，有人在两米间隔处贴上了“脑筋急转弯”，一步问、一步答，趣味十足。

在北京海淀区，一名高中生与社区协商后，自费打印古诗词贴在核酸检测现场的两米线上，排队的大人、孩子纷纷饶有兴致地读起了诗。

在江西上饶一社区，因为天热，基层干部在核酸检测现场每隔两米绑上一把遮阳伞，既能避暑又能让大家自动保持一定距离，舒适又暖心。

在浙江嘉兴一街道，工作人员将防诈标语印在核酸检测点的两米线上，迈过一道两米线，就能学习一条防诈骗信息……

不少地方都建立了常态化核酸检测机制，相比过去略显单调的核酸检测现场，如今这些充满创意的“花样两米线”，化成一道道独具特色的风景线，折射出群情一致的抗疫决心和防疫工作的用心。

疫情防控期间，两米间隔线不仅是排队的“文明线”，也是大家的“健康线”。如果两米线不醒目，工作人员可能需要反复强调保持两米间距，不仅效率低，还会耗费不必要的人力。朗朗上口的古诗词、诙谐幽默的顺口溜、暖心的加油标语、充满童趣的涂鸦等创意不仅让两米线更加醒目，让群众更加自觉保持安全距离，也给疫情中的居民带来了暖心慰藉。

“花样两米线”体现了群众对核酸检测工作的大力支持，承载了大家对疫情防控早日成功的期盼。每个人都是社会的有机组成部分，在做好个人防护的前提下，人人都可以发挥己之所长，为抗疫斗争添砖加瓦。

疫情无情，但我们应对疫情的方式可以充满温情。期待更多类似“花样两米线”的好创意，愿我们携手同心早日战胜疫情。

致敬白衣天使

5月12日是国际护士节，白衣天使在自己的岗位上，践行着医护工作者救死扶伤的初心。

图为5月11日，河北省邢台市襄都区医院护士在配药。

张　驰摄（**新华社**发）

5月11日，浙江省湖州市德清县阜溪街道三桥小学邀请卫生院的医护人员来到学校，给孩子们普及科学防疫知识。

图为医护人员正在教授学生“七步洗手法”。

蔡　俊摄（**人民视觉**）