

健康关注

一日三餐该吃什么？国家卫生计生委最新发布的《中国居民膳食指南（2016）》给出了权威解答。其中一般人群膳食指南针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐，分别为：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。

专家解读新版中国居民膳食指南

健康膳食的六条核心推荐

■北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授 马冠生

解读

吃鸡蛋别扔蛋黄

不少人担心吃鸡蛋胆固醇超标，不敢多吃鸡蛋，吃鸡蛋也扔掉蛋黄。新版膳食指南提出，不要扔蛋黄了。2015年美国膳食指南咨询委员会科学证据报告中指出，现有证据无法证明膳食胆固醇摄入与血清胆固醇水平之间有显著关系。因此，美国膳食指南咨询委员会建议，不再对膳食胆固醇摄入提出上限。

国外一项关于胆固醇摄入与冠心病关系的系统综述表明，即使胆固醇摄入量达到768mg/日，也未发现胆固醇摄入与冠心病发病和死亡有关。因此，许多专家认为，迄今仍缺乏充分的证据以提出胆固醇增加慢性病风险的阈值摄入量。

鸡蛋中的营养素不仅含量丰富，而且质量也很好，是营养价值很高的食物。鸡蛋蛋白质含量在12%，氨基酸组

成与人体需要最为接近，优于其他动物蛋白质。脂肪含量为10%—15%，主要存在于蛋黄中。蛋黄中的维生素种类齐全，包括所有的B组维生素、维生素A、维生素D、维生素E和维生素K以及微量的维生素C。矿物质钙、磷、铁、锌、硒的含量也很丰富。

有许多研究已经证实，对于健康人来讲，每天吃一个鸡蛋，对血清胆固醇水平影响很小，而其带来的营养效益远高于其所含胆固醇的影响，因此没有必要在意一个鸡蛋中的200多毫克的胆固醇。建议每日可吃一个鸡蛋，蛋白蛋黄都要吃。

每天多喝两杯水

此前指南中强调全民日均饮水量应达到1200ml，新版指南调整为1500ml—1700ml。

这次对水的需要量的修订，是基于我国人群实际水摄入量调查。调查发现，我国城市成年人平均每天喝水在1500毫升，儿童平均1200毫升。考虑到水的重要性及其他因素，进行了适量的增加。

饮水不足或过多都会对人体健康造成危害。饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。在高温或身体活动水平增强的条件下，应适当增加。

在一般环境温度下，身体活动水平较高的人群，在日常工作中有大量的体力活动，会因经常出汗而增加水分的丢失，要注意额外补充水分，同时需要考虑补充淡盐水。

糖量控制在25克以下

新版指南首次推荐了每日糖摄入量的限制，每天摄入量不超过50克，最好控制在约25克以下。

循证研究发现，过多摄入含糖饮料或添加糖可增加龋齿、2型糖尿病、肥胖和血脂异常的发生风险，这个结论在大多数情况下可信。同时，WHO对添加糖摄入量的上限值给予了明确推荐。

添加糖是纯能量食物，不含其他营养成分，过多摄入可增加龋齿、超重肥胖发生的风险。对于儿童青少年来说，含糖饮料是添加糖的主要来源之一，建议不喝或少喝含糖饮料。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

每周吃鱼280—525g，畜禽肉280—525g，蛋类280—350g，平均每天摄入量总量120—200g。

优先选择鱼和禽。吃鸡蛋不弃蛋黄。

少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

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，每天摄入量不超过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7—8杯（1500—1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

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。

杜绝浪费 兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，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。



推荐

平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上
每天大约8杯水
每天液态奶300g

食物多样 谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。

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。

吃动平衡 健康体重

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。

多吃蔬果、奶类、大豆

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。

经常吃豆制品，适量吃坚果。

健康资讯

中美国际学术高峰论坛举行

本报电（苏文娟）首届中美国际学术高峰论坛近日在京举行。

该论坛以疾病风险调整方法学为核心，中外学者共同探讨了“中国医院的管理困境与挑战”等课题。论坛内容涵盖了临床诊疗、医院管理、机器学习等。旨在帮助医院管理明晰目标，分析差距，明确改进方向和重点，为国内医院提供管理方法和工具。

与会者通过演讲、提问、交流等方式，加深对医院管理重要性的认知。

全美最好儿童医院登陆中国

本报电（王静宇）全美综合排名第一的儿童医院——哈佛大学医学院附属波士顿儿童医院近日宣布，将携手中国国内最大的海外医疗服务机构盛诺一家在华建立诊疗中心。这将是美国哈佛大学医学院附属教学医疗机构在华建立的第一个合资医疗机构，意味着今后中国患儿将在国内直接享受到全球一流的医疗资源。

据介绍，波士顿儿童医院是美国最大的儿童医院，拥有由超过1100多位科学家组成的儿科医疗研究团队，具有丰富的临床医疗和研究经验。该中心成立后，将为中国患儿提供与世界顶级技术接轨的医疗服务。

运动零食更适合大众运动需要

本报电（聂传清）新一代运动零食耗牛肉棒近日推出。

国家体育总局营养师郭建军教授表示，该产品代表着科学运动与营养补充有机结合的新型健康生活方式。它采用能量缓释技术，能让食物在人体内消化和吸收变得缓慢，有益于控制体重，适用于健身人士在运动前后优质蛋白质来源的补充及户外运动者、加班工作者等作为营养代餐食品。

健康新概念

职业人群更易引发抑郁症

朝闻

压力随时迎面而来，更易引发抑郁症。

随着我国经济的快速发展，雇主和职业人群自身都高度追求绩效，职场的激烈竞争也使得无论是员工还是雇主都面临着较大的工作压力，职业人群日益受到抑郁症的困扰。澳大利亚一项研究显示，职业人群由于惧怕失业而产生抑郁症或引起健康问题的可能性是普通人的3倍，这些因素还会引发人际关系与家庭生活的不和睦。

施慎逊说，工作上的重大变故容易触发一些心理疾患，但是抑郁症并不可怕。职业人群遭遇抑郁症，应当及早就医。通过合理的治疗干预，大部分患者若积极配合治疗都能取得明显效果。

与会专家建议，企事业单位的雇主应该更加关注员工的心理健康，采取适当的疏导措施，创造良好的工作氛围，帮助患病员工消除病耻感，积极治疗，以期尽快回到工作岗位。



为何食补也起防晒作用？

王红蕊

日光对维持人体生命活动不可缺少，适量日光照射对增强体质有好处。然而过量日光照射又有损于皮肤细胞。怎样才能既兼顾到健康又能避免日光对于皮肤带来的伤害呢？

阳光中的紫外线可分为长波、中波及短波。长波紫外线是令皮肤提前衰老的最主要原因，不但会激发色素合成而使肤色“变黑”，而且能造成皮肤“老化”及细纹产生。中波紫外线可被玻璃、遮阳伞、衣服等阻隔，又称“户外紫外线”，只要适当的遮掩即可隔离。它是引起皮肤泛红、发炎及晒伤的主因。短波紫外线对人体的伤害也很大，短时间照射即可灼伤皮肤，长期或高强度照射还会造成皮肤癌。

科学已经证实过度日光照射是导致肌肤老化的原因，如果忽略了防晒，无论你做什么保养，肌肤都会出现皱纹、

干燥、毛孔粗大、暗沉、不规则色斑和毛细血管扩张。中国人的黄皮肤虽然不是特别容易晒黑或者晒伤的类型，但若长时间无防晒措施地暴露于阳光下，还是会有隐患。人之所以会晒黑是因为人体内有黑色素，而黑色素是为了保护皮肤不被紫外线伤害而存在的，因此肤色愈黑的人肌肤防御力愈强。

日常生活中应注意防晒，穿防护衣帽，外用宽谱遮光剂和抗氧化剂，尽可能减少紫外线对人体的损害。日晒后肌肤水分大量流失，黑色素合成增加，故晒后必须补充大量的水分与适量的维生

素C，可以用保湿喷雾给肌肤持续补水，并用美白或晒后修复产品。若不慎晒伤，皮肤红肿、刺痒或灼痛，可用生理盐水、冰牛奶纱布或硼酸液湿敷，每次敷20分钟左右，可起到镇静、美白的作用。

日常生活中也可以用食补的方式来防晒。在蔬菜水果中，胡萝卜含胡萝卜素，能有效阻挡紫外线；番茄富含抗氧化剂番茄红素，可将晒伤的危险系数下降；含有丰富维生素C的柠檬能够促进新陈代谢、延缓衰老、美白淡斑、收缩毛孔；与柠檬有相似作用的还有橙子、

猕猴桃、甜椒和草莓。比较敏感的人要少吃感光食物像莴苣、香菜、芥菜、芹菜等，这些食物内含有光敏性物质，吃完后更容易被晒伤。

中医认为，阳光温暖，其性属火，过烈之时会因火势过于巨大而损害到人体的健康，故中医将其列为“六淫”病邪之一。中医讲究内调外养，补虚固本，在做好防护的前提下，通过食补的方式，可增强皮肤自身的抗光辐射能力，让我们拥有健康美丽的肌肤。

（北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈