

吃的科学

《中国居民最新膳食指南 2022》已公布

提倡“食物多样, 合理搭配”

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系 教授 马冠生

营养是生命和健康的物质基础, 没有营养, 生命将不复存在, 也就无从谈及健康。人体所需能量和营养素要从食物中获取, 但不同类别的食物中含有的营养素及其他有益成分的种类和数量不尽相同。

除喂养6月龄内婴儿的母乳外, 没有任何一种天然食物可以满足人体所需的能量及全部营养素。因此, 我们需要摄入多种食物保证营养全面。

平衡膳食模式就是保障人体营养和健康的基本原则, 而食物多样是平衡膳食模式的基础, 合理搭配则是平衡膳食的保障。

食物多样

食物多样, 顾名思义就是在日常饮食生活中尽可能多地选择不同的食物品种, 不要长期摄取单一或者较少的几种食物, 保证膳食结构的合理性和平衡性。

具体来说, 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。从人体营养需要和食物营养特征考虑, 建议平均每天摄入12种以上食物, 每周25种以上。

合理搭配

但如果只关注食物多样, 不进行合理搭配, 膳食结构同样会有缺陷。合理搭配是指食物种类和重量的合理化。只有经过合理搭配的多种食物组成的膳食才能满足人体对能量和各种营养素的需要。

通过荤素搭配、粗细搭配、颜色和口味搭配等方式, 从食物中获取营养成分的种类和数量才既能满足身体的需要又不过量, 使蛋白质、脂肪和碳水

化合物提供的能量比例适宜, 达到合理营养、促进健康的目的。

在合理搭配的同时, 也要注意谷类为主, 它是平衡膳食模式的重要特征。

谷类食物含有丰富的碳水化合物, 是B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要食物来源, 在保障儿童生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。

与精制米面相比, 全谷物和杂豆可提供更多的B族维生素和矿物质、膳食纤维等营养成分, 对降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、肿瘤等膳食相关疾病的发生风险具有重要作用。

薯类则含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。因此, 建议成年人每天摄入谷类200~300克, 其中全谷物和杂豆类50~150克, 每天摄入薯类50~100克。

健康快车

老年人吃东西应细嚼慢咽

哈尔滨市第一医院 主任医师 何英 □苏航

近日, 由于疫情居家生活, 住在松北区73岁的王老太(化名)就想做点枣糕吃, 平时爱吃大枣的她放了不少大枣, 随着刚蒸好香喷喷的枣糕上桌, 王老太迫不及待的品尝起来, 但没想到的是不慎吞下一枚枣核, 这给王老太带来一场大危险。王老太家属心急万分, 赶紧带领老人来到哈尔滨市第一医院求医。经过医护人员全力救治, 王老太转危为安。

消化内科专家提醒: 食管异物不同于胃内异物, 前者往往因异物尖锐(比如枣核、鱼刺、尖细鸡骨等)很容易误食后嵌顿于空间狭窄的食管, 如不及时处理, 异物卡顿在食管局部, 轻者导致食管溃疡形成; 重者可以出现食管破裂穿孔及食管纵隔瘘、食管气管瘘, 引起胸腔内感染, 危及呼吸; 累及大血管出现主动脉食管瘘, 可短时间内出现大出血, 从而危及生命, 这也是食管异物引起死亡的最重要原因。

如果家人就餐时嗓子突然被东西卡住, 应观察有否呛咳、憋气、呼吸不畅等不适, 以判断是否有气管异物并注意一下三点:

- 1.当发生这种情况时, 首先鼓励患者将东西吐出来。感觉有异物卡在食管时, 尽量不要让患者喝醋、囫圇吞咽大块馒头、米饭等食物以及蹦跳这些方法, 因为这样不仅不能把异物除掉, 反而使其戳得更深, 更不易取出。
2.应保持安静, 不要剧烈活动, 尽早到医院就诊, 及时取出异物, 千万别“硬撑”。
3.吃饭应细嚼慢咽, 尤其是老年人, 由于牙齿不好、吞咽功能减退, 吃东西更需谨慎。

体弱气虚, 调养新主张——古传秘方, 地道选材, 精益求精

百年同仁堂古法炮制鹿参膏今日特卖: 一天仅需1块钱

什么是气虚?

我们常说的虚弱, 一般分为两大类: 一种是气虚, 另一种是血虚。中医认为气是生命的能量, 当气不足时, 就没有足够的能量让身体保持健康。此外, 气血不足时, 也会出现一些亚健康问题。如果长期处于气虚不足的状态, 会觉得身体过度透支, 这时人体可能就会生病。

中医认为, 气是人体内活力很强运行不息的极细微物质, 是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。气运行不息, 推动和调控着人体内的新陈代谢, 维系着人体的生命过程。气的运动停止, 则意味着生命的终止。

血是运行于脉中可营养组织的红色液态物质, 是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。血循脉而流于全身, 发挥营养和滋润作用, 为脏腑、经络、形体、官窍的生命活动提供营养物质, 是人体生命活动的根本保证。

气虚不足有什么表现?

怕冷: 常觉气虚不足容易怕冷, 其实是因为气虚不运则气起不到温煦和防御的作用, 而血也不能滋养机体, 从而出现怕冷的现象。

潮热: 气虚不运会引起潮热, 同时还会出现一热、红肿、发热等现象。这是由于身体里的热量不能通过气血输送到其他部位, 热量聚集而导致的。

易疲乏: 一天也没有做多少事儿, 就感觉到很累, 很疲惫。颈、肩、腰、背常感到僵硬酸痛。心慌气短, 或是觉得胸闷, 要深吸一口气才舒服。

头晕耳鸣: 特别是突然站起来时, 容易头晕眼花; 安静的时侯会有耳鸣。

抵抗力下降: 容易感冒, 而且每次感冒都好的比较慢。过敏性鼻炎也会反复发作。

睡眠问题: 最常见的就是入睡慢、半夜醒。

情绪问题: 爱生气、有时神经低落, 做事容易急躁。因为当身体能量不足时, 心理能量也会跟着下来了。

气血双虚要当心

中医理论认为, 女性以肝血为本, 所以女性易出现气虚不足。另外, 现代生活导致的熬夜、失眠等问题, 使血液无法在肝脏中贮藏, 也会容易导致气虚不足。同时, 失衡的饮食结构也会使机体内分泌失调, 气血无法得到恢复, 长此以往气虚自然跟不上。

老年人的体质处于下滑阶段, 气血运行过于缓慢, 代谢能力下降, 也容易形成气虚不足。人体的正气不能运行周身, 气血的滋养功能不够, 会首先体现在四肢末端部位, 其次还会造成肩颈腰背等出现麻木、疼痛、活动不利等情况, 严重时甚至会导致瘫痪。

气虚不足, 鹿参米补

梅花鹿、人参、不老草等并称东北三宝。人参味甘, 微苦, 性温, 大补元气, 益智安神, 自古被认为是补气之良品。《神农本草经》中描述“人参主补五脏, 安精神, 止惊悸, 除邪气, 明目, 开心益智, 久服轻身延年”。

我国从古至今就有把梅花鹿用作滋补强身的记载。梅花鹿的养生价值很高, 人工驯养梅花鹿已有三千多年的历史, 据医学典籍记载, 梅花鹿的全身是宝。

鹿心: 鹿心补心功能, 改善心悸气短、失眠健忘、气血两亏, 增强血液循环。

鹿血: 益精气, 补阳气, 改善精血虚亏, 阳气不足, 头昏耳鸣, 体倦乏力。

鹿肉: 性温补, 可润五脏, 益气温肾, 补脾和胃, 养肝补血。

鹿鞭: 补精益血, 滋阴补肾, 暖宫活血, 缓解腰膝酸痛、背向疼痛。

鹿尾: 滋补强壮, 具有强腰膝、补肝肾、益肾精、强筋骨、止痛不能屈伸及头昏耳鸣等症。

鹿筋: 强筋壮骨, 养血通络, 生精益髓, 富含胶原。

南京同仁堂出品

好消息! 好消息! 好消息! “原创星繁必不败者人亡, 品质星繁必不败戒物方”, 至今传承350余年的南京同仁堂倾力打造的鹿参膏, 采用八种工艺方法研磨, 地道选材武火煎汁, 文火熬制, 浓缩提纯, 蜜藕收汁, 一粒成丝滴酒浓醇。市场指导价365元/瓶, 今日特惠买1瓶送9瓶, 10瓶一年的量, 每天仅需1块钱, 仅限前50名。机会不多, 满额即止!

传承匠心精神, 凝聚先辈智慧

药食同源·古法炮制 气血双补·填精充髓



产品编号: 12446 365元/瓶

前50名 买1送9 第51到100名 买1送5 第101名开始 买1送2

抢购热线 400-105-6355