

H 关注『全民营养周』

一边是超重，一边是营养不良 【吃得好的就是「营养好」】



■本报记者 马珂

获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

成人每日膳食宝塔



制图/许丽

2021年海南省全民营养暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动省级启动仪式近日在海口举行。与成年人相比,学生身体生长发育较快,对能量和营养的需要量相对较高,儿童时期营养状况会影响人一生的健康。如今,生活水平提高了,您家孩子的营养是否也跟上了?日常饮食是否吃对了呢?海南日报采访了省疾控中心专家。



问题

肥胖越发严重
营养不良仍存在

据省疾控中心食品安全检测评估所营养与学生健康监测室主任江苏娟介绍,当前,我省孩子面临的营养问题主要包括超重肥胖,多种营养不良现象,高血压、糖尿病低龄化等。

●肥胖

江苏娟表示,虽然我省学生肥胖率低于全国平均水平,但肥胖发生趋势呈现逐年增多。

肥胖不仅会对孩子的身体发育造成严重影响,而且还将增加成年后因肥胖引发相关慢性病的发病风险,如高血压、糖尿病、儿童期至成年期持续肥胖等疾病。此外,肥胖还会影响儿童青春期发育,危害呼吸系统及骨骼,对心理、行为、认知及智力产生不良影响,并诱发非酒精性脂肪性肝病、癌症等。

●营养不良

据悉,我省营养不良、发育迟缓情况逐年减少,但仍然存在。营养不良主要表现为消瘦、生长迟缓和低体重。除了遗传、疾病等因素,儿童营养不良大多是由于不健康的饮食行为所致,比如不爱吃富含蛋白质的肉类、蛋类、奶制品等。江苏娟建议家长可以告诉孩子均衡饮食的好处以及挑食的害处,并保证孩子每天优质蛋白质的摄入,比如蛋类、奶制品、豆制品、肉类、鱼类等。

●微量元素缺乏

在学龄前的儿童中,缺铁性贫血症状也较为常见。长期铁质摄取不足或吸收不良等,都有可能造成缺铁性贫血。儿童生长发育快,需要更多营养,若不重视摄入富含铁的食物,容易发生缺铁性贫血,表现为面色苍白、精神不振、烦躁等。

预防缺铁性贫血应注意合理饮食。补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁,比如红肉、动物肝脏。同时,家长可以给孩子多吃一些富含维生素C的果蔬,如青椒、鲜枣、猕猴桃、柑橘等。

据悉,国家卫健委公布了《营养与健康示范学校创建与评价技术指南(征求意见稿)》,其中对营养与健康示范学校的创建“门槛”做出了详细规定。

在膳食营养保障方面,提出学生餐每餐供应的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶大豆及坚果类等四类食物中的三类及以上。食物种类每天应至少达到12种,每周至少25种。学生餐的烹调方法合理,每周油炸食物不超过2次。采取有效措施,逐步降低盐、油和糖的用量,达到适宜水平。学生每学习日在校饮用奶及奶制品达200ml。

●三减三健

“三减三健”是《国民营养计划(2017-2030)》中全民健康生活方式专项行动内容,其中“三减”是指减油、减盐、减糖,“三健”指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

减盐行动:定量盐勺控制食盐量

关注食品营养成分表

高盐饮食会增加高血压、胃癌、骨质疏松等疾病的发病风险。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每个年龄段每天食盐的推荐摄入量是不同的:健康成人每天盐摄入量不超过6g,2-3岁不超过2g,4-6岁不超过3g,7-10岁不超过4g,65岁以上不超过5克。《2015年中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国居民平均每日烹调盐摄入量为10.5克。

减油行动:不喝菜汤或用菜汤拌饭,少吃油炸食品

江苏娟说,摄入过多油脂,容易引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等,健康成人每人每天推荐烹调用油量不超过30克。

减糖行动:不喝或少喝含糖饮料减少食用高糖食品

江苏娟介绍,过量摄入糖可导致肥胖、龋齿、降低抵抗力、缺乏维生素、增加近视和糖尿病等疾病的发生风险。经常饮用碳酸饮料,会增加龋齿、牙痛和牙齿损伤的风险,导致肥胖,可能导致糖尿病、血压升高等风险增加,对儿童骨健康产生影响。“我们发现现在很多学生每天都会喝奶茶一类的高糖饮料,这对孩子健康非常不好,需要学校和家长一起帮孩子减少含糖饮料的摄入。”江苏娟说。

高考前该给孩子怎么吃?

■本报记者 马珂

一年一度的高考临近,很多家长都发愁如何安排考生的饮食,高考生吃什么抗疲劳,怎么样给孩子选择补脑食品,缓解孩子的考前压力,有效地帮助孩子提高记忆力。海南日报记者采访了省疾控专家。

高考食谱究竟应该如何准备?省疾控中心食品安全检测评估所营养与学生健康监测室主任江苏娟提出了四大原则供参考:

1. 饮食安全是前提,注意考生的体质和过敏史,孩子脾胃虚弱的话就要少吃生冷的食物,任何高风险食物都要拒绝。

2. 能量补给是目的,人体所需的碳水、糖、脂肪和蛋白质要有比例的摄入,因为高考是一场非常消耗脑力的比赛,营养补给到位了才能保证孩子的大脑能飞快运转,精神饱满。

3. 考生喜欢的才是关键,如果妈妈们绞尽脑汁总结出了一份完美的食谱,可是上面的饭菜都是孩子平日里不喜欢吃的,那也无济于事,反而会让孩子提不起胃口,这条对挑食的孩子来说更要注意。

4. 营养是否均衡是衡量食谱是否科学的重要标准,妈妈们最不要做的事情就是在临近高考前几天让考生疯狂大补,非常容易导致人体内分泌紊乱。

除此之外,我们都知道高考期间不能出任何岔子,所以下面这些专家总结出来的饮食禁忌父母们也要注意:

高考天气热,狂吃雪糕冷饮

现在天气越来越炎热了,于是一般的父母便认为可以给孩子准备一些雪糕、冰激凌什么的给孩子消消暑。

这些太冷的东西还是建议高考期间少吃或不吃为好,因为高考期间人体本身就比较敏感,尤其是一些体质不太好的考生,很容易被刺激得肠胃不适、拉肚子。

担心饭菜太油腻,准备爽口的凉拌菜

父母们可能出于好心,老听专家说饭菜不宜太油腻,于是在高考时给孩子准备了太多清爽不腻的凉拌菜。然而这种凉拌菜中含有生的食物太多,细菌或者病菌也有可能滋生,导致人体生病,所以也是要拒绝食用的。

多吃水果补充维生素,结果利尿

有些家长在高考期间给孩子购入很多新鲜水果,为了补充维生素,这倒没什么问题,问题在于有些水果会利尿,让孩子老上厕所,如西瓜、羊角蜜、香瓜等等。

肿瘤专家: 专病专治 让肿瘤患者更多受益

魏志霞,从事肿瘤内科临床、教学及科研工作二十余年,曾在美国科罗拉多州大学癌症研究中心、哈佛大学公共卫生学院参与多项肿瘤药物临床试验,现任海南省肿瘤医院肿瘤内(一)科主任。

“肿瘤精准诊疗,也就是精准诊断与精准治疗,是目前医疗发达国家和发达地区肿瘤治疗的基本准则。”魏志霞介绍,在美国、日本等一些肿瘤诊疗机构,对肿瘤的诊疗,从前期的诊断到手术、放疗、化疗、康复等,全程实现“专病专治”,甚至细分到各种肿瘤疾病的“亚专科”,分工非常细、非常专业。

“术业有专攻,任何一个人的精力、才智是有限的。特别是医疗科技的迅猛发展,针对不同肿瘤诊疗的手段,也在快速更新迭代,只有像‘工匠’一样,对某个病种、某种肿瘤或肿瘤治疗的某一个领域潜心研究,才能真正成为‘专家’,才能保证患者最大化获益。”魏志霞以她所在的海南省肿瘤医院为例,介绍了“专病专治”的必要性与意义。

该院根据不同肿瘤病种,设置了36个专业科室,有些专业科室还根据同一肿瘤的不同“亚专科”设立了专业小组。比如“肺癌一体化诊疗中心”,十几个专科参与,从初期诊断到后期康复,真正实现全病程精细化管理。

魏志霞表示,专病专治最大好处,就是让患者获得相对更加专业的诊断与治疗。魏志霞说,熟能生巧,专家与某一个病种天天“打交道”,见识多了,自然就更加有经验,自然就能让患者花费更少,而得到更好的治疗。

魏志霞对国际新药颇有研究。她介绍,几乎所有创新靶向治疗药物,都有明确的“靶点”。她直言,在一些条件受限的医疗机构,可能不具备检测技术,难免出现误诊误治情况。

海南省肿瘤医院投入巨资,一次性引进了1480多台(套)国际领先的肿瘤诊疗设备。其中,分子二代测序仪、“治疗神器”速锋刀等40%的设备在海南率先引进,为肿瘤疾病的精准诊疗奠定了技术基础。

与此同时,该院从美国、欧洲、日本引进了20多位从事肿瘤临床与研究的专业人才,从内地高薪招聘了一批肿瘤诊疗领域的领军英才,形成了技术实力雄厚的超级“肿瘤战队”。

为确保实现“专病专治”,该院设立了“大科分诊”制,从入院第一个关口开始,保证患者“看对科、找对人”,从源头上努力避免患者“做冤枉检查、吃冤枉药、花冤枉钱”。同时,他们建立了院级、门诊、专业“三级MDT(多学科会诊)”,对疑难肿瘤疾病,全部实现多学科会诊,让患者获得规范化、个体化、精准化诊疗。统计表明,该院“肺癌一体化诊疗中心”成立后,患者平均诊疗时间由原来的8至10天,缩短到四五天左右,治疗费用减少10%以上。

(文/梁山)

中华预防医学会 疫苗聚信行动启动

本报讯(记者马珂)为进一步增强公众对疫苗的认知,提升公众对预防接种的信心,5月15日,中华预防医学会疫苗聚信行动项目启动仪式在海口举行。

疫苗接种是避免疫苗可预防疾病的最具成本效益的方法之一,每年可以预防200万至300万例死亡,如果全球疫苗接种覆盖率得到改善,还可以进一步避免150万例死亡。但当前公众对疫苗的知识掌握还不全面,对疫苗认知还存在一些误区,可能导致疫苗接种率下降,从而威胁疫苗所预防传染病的控制。

世界卫生组织早在2019年就将“疫苗犹豫”列为全球健康面临的十大威胁之一。为研究建立符合中国实际的疫苗信心评价体系,对卫生健康工作者和普通公众的疫苗信心进行评估、跟踪,以便为未来开展疫苗科学知识普及与工作提供基线标准,促进进一步提升我国公众的疫苗信心,破解疫苗犹豫问题,中华预防医学会设立了疫苗聚信行动项目。

疫苗聚信行动旨在通过建立中国疫苗信心评价体系,评价与跟踪监测健康,了解我国公众疫苗犹豫的具体表现及其产生原因,针对性提出干预策略,促进疫苗科学知识普及与工作,为进一步提升我国公众的疫苗信心,保持和提高人群疫苗接种水平提供决策参考依据。

中华预防医学会疫苗聚信行动项目专家委员会由流行病学、疫苗学、医学信息以及临床等领域的40余名知名专家组成,将由中国疾病预防控制中心规划中心牵头推动项目的开展。未来,项目将通过一系列线上及线下的科学知识普及和教育,来提高卫生健康工作者的认识,提升公众的疫苗信心。

中国居民营养与慢性病状况



据国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示:

18至44岁,中国男性平均身高169.7厘米,中国女性平均身高158厘米,与2015年发布结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米;

18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2015年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克;

我国成年居民超重肥胖超过50%,6至17岁的儿童青少年近20%,6岁以下的儿童达10%;

儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,18.9%的中小学生经常饮用含糖饮料;

15岁及以上居民吸烟率超过四分之一,非吸烟者的二手烟暴露率由72.4%下降到68.1%;

饮酒者中几乎每天饮酒的比例由25.5%下降到19.9%;

家庭人均每日烹调用盐9.3克,与2015年发布结果相比下降1.2克;

高血压、糖尿病、慢性阻塞性疾病患病率和癌症患病率与2015年相比有所上升。

(侯赛辑)

72.4%下降到68.1%;

饮酒者中几乎每天饮酒的比例由25.5%下降到19.9%;

家庭人均每日烹调用盐9.3克,与2015年发布结果相比下降1.2克;

高血压、糖尿病、慢性阻塞性疾病患病率和癌症患病率与2015年相比有所上升。

(侯赛辑)