

如何吃得更健康?

最新版中国居民膳食指南给出参考答案

吃什么更营养,怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于4月26日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说,1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降,人均预期寿命持续提高。

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不尽合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4-6小时为宜,早餐用餐时间为15-20分钟,午、晚餐用餐时间为20-30分钟。早餐提供

的能量应占全天总能量的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占30%-35%。推荐成年人每日饮水7-8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养素密度,一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。

■据新华社

江苏省采供血系统开展血液筛查实验室基础理论培训和考核

为贯彻落实国家卫健委临床检验中心《关于开展血站筛查实验室基础理论培训的通知》精神,在江苏省输血协会的统一部署下,全省采供血系统有序开展筛查实验室专业技术人员的线上培训,并于4月中下旬陆续完成血站筛查实验室基础理论线下考核。

本次理论考核由省输血协会血液检测专委会统筹各项考务事宜,由主委单位淮安市中心血站负责牵头策划、考试制卷、阅卷阅卷、通报存档等工作,其他兄弟机构配合完成本单位辖区的信息报备、考题征选、考试组织和试卷报送等工作。在当前严峻的新冠肺炎疫情形势下,各地血站克服重重困难,履行疫情防控职责,规范考场设置,严肃考场纪律,确保了考核的公正。特别是近期,许多血站人员积极投身抗疫一线,在志愿支援核酸检测工作的情况下,他们克服困难,坚决完成培训考核任务。这种求知精神极大鼓舞了每一个学员的士气,经过大家的共同努力,全部参考人员均顺利通过。

血液筛查实验室基础理论线上培训和线下考核工作的圆满完成,进一步夯实了全省血站检验人员的理论水平,强化了核酸检测实验室的技术能力。省内血站的检验同行纷纷表示将以此为契机,积极营造比学赶超的氛围,持续提高专业知识储备,全力打造素质过硬、技术一流的血液筛查队伍,为全省采供血事业高质量发展作出贡献。

(刘海波 孙鹏)

盱眙县社会组织主动担当 献出热血

日前,盱眙县社会组织党工委组织党员志愿者和爱心人士开展主题为“好人献上一滴血 病者除却万分忧”的无偿献血志愿服务活动,盱眙县爱心公益协会、穆店镇“跟着红姐学雷锋”志愿服务队共同参与。

志愿者和爱心人士根据疫情防控要求,戴口罩、出示健康码、测量体温、保持一米距离,完成填表、量血压、登记等程序后有序进入采血车,进行无偿献血。

此次活动,有近40名志愿者参加了无偿献血。献血队伍中有多次献血的“老”献血者,也有初次加入的“新人”,有“60后”也有“00后”。盱眙县社会组织此次组织无偿献血活动,展现了高度的社会责任感和无私奉献精神,大家用殷殷热血为需要的人托起生命的希望。

(李永琴)

用爱心“速运”希望 淮安顺丰速运有限公司开展无偿献血活动

近日,淮安顺丰速运有限公司得知血液库存紧缺的情况下,迅速发出“召集令”,呼吁员工参与无偿献血。

4月15日,有20多名快递员自发前往市中心血站的采血车参加献血。献血现场,在工作人员的引导下,参与献血的志愿者自觉排起长队,有序测量体温,出示行程码、健康码,并保持一米线安全距离。

许多职工利用工作间隙前来献血,还有的职工正忙着搬卸货物,看到同事们排队献血,也匆匆赶来奉献爱心。当带着体温的鲜血缓缓流进储血袋时,大家脸上洋溢着欣慰的笑容。

“我会定期献血,是无偿献血的‘老同志’了。还记得第一次献血时,心里虽然有些紧张,但想到能帮助他人,我感到很自豪。”顺丰速运公司的一名“蒙面侠”说。不少献血者表示,无偿献血是一项公益活动,今后还将继续参与,为社会贡献自己的一份力量,弘扬无私奉献的精神。

据悉,受新冠肺炎疫情影响,市中心血站部分试剂耗材急需配送。淮安顺丰速运有限公司相关负责人在得知这一情况后,迅速采取措施,畅通绿色通道,第一时间安排物资消毒、配送,解了燃眉之急。

(戴芳)

立坐卧行需忌“久”,多长时间算过久?

“久”字在日常生活中经常与美好的希望相关联,月圆人长久、寿命长久等。可是,我们的身体却不那么喜欢“久”,尤其是下面这些行为,最好避免久做。

●久立伤骨

不少人有久站的经历,站久了,难免出现腰酸。这是因为,人平躺时腰椎承载的压力最小,约为25公斤;站立时腰椎的负荷可高达100公斤。如果是超重的人久站,对腰背的损伤更甚。

此外,久站者还容易出现下肢静脉曲张、男性精子质量降低等问题。其中,最严重的是会对心脏造成损害。

●久坐伤肉

一般来说,一周清醒状态下坐姿超过5天,或每天坐的时间超过8小时,或是一天中至少持续端坐2个小时没有改变姿势,即为久坐。

久坐会使颈肩腰背持续保持固定姿势,影响椎动脉对头部的供血量,因此会造成颈肩腰背僵硬。久坐还会增加患心脑血管疾病的风险,增加患老年

性痴呆症的风险,增加肛肠疾病的风险,增加患糖尿病的风险,降低男性生育力……危害数不胜数。

●久卧伤气

所谓“久卧伤气”,即长久卧床造成气血不畅,筋脉不舒。古代养生家有云:凡睡应适可而止,则神宁气足。睡眠过度,易造成精神不振、身倦乏力、动则气喘。这是因为,久卧缺乏运动,会造成肌肉萎缩和肌力减弱,故而人体会产生虚弱无力之感。

此外,久卧还会使胃肠蠕动功能降低,肠道吸收水分增加,容易引起便秘。所以,白天不要长时间卧床,最好不要超过1个小时就下地活动一下筋骨。

●久行伤筋

虽说运动有益于健康,但由于每个

人身体素质均有不同,过量运动反而伤身,失去了促进健康的意义。就走路和跑步而言,速度过快或强度过大,都会导致运动伤害,严重者会影响运动功能恢复,甚至带来永久性残疾,即使损伤较轻,也有可能形成慢性损伤。

目前最常见的运动损伤包括踝关节扭伤、腹股沟拉伤、膝关节损伤、网球肘等。因此,在锻炼之前我们要学会倾听身体的声音。

一般来说,运动后疲劳很快消失,精神饱满,没有全身不适感,且运动后有渴望或愿意再次运动的心情,就属于比较适宜的运动强度。如果运动后恶心欲吐、心情不佳、睡眠不好、不思进食、下次不想再运动,就是过量运动了。

■据养生中国

关灯睡好还是开灯睡? 答案来了

睡前请合上百叶窗,拉上窗帘,再关掉所有的灯。美国西北大学医学院的一项新研究报告称,与夜间睡在灯光昏暗的房间相比,睡在中等强度的光照环境下会损害心血管功能,并在第二天早上导致胰岛素抵抗水平升高,从而增加人患心脏病和糖尿病的风险。

研究表明,在睡眠期间只一晚上暴露在一定的房间照明下,就会损害血糖和心血管调节功能,而这些都是心脏病、糖尿病和代谢综合征的风险因素。因此,

对于人们来说,避免或尽量减少睡眠中的光线暴露量是很重要的。

交感神经系统和副交感神经系统分别在白天和晚上调节人的生理功能。已经有证据表明,白天暴露在阳光下会通过激活交感神经系统来提高心率,这会让心脏加速运转,提高警觉性,以应对一天的挑战。此次研究结果表明,当夜间睡眠时暴露在光线下时,也会出现类似的影响。

研究发现,当睡在光线适中的房间里时,心率会加快。即使人睡着了,自主神

经系统也会被激活,因此身体无法正常休息。

研究人员建议,夜间睡眠期间,在保证安全的情况下不要开灯。同时,光线颜色很重要,琥珀色或橙红色光对大脑的刺激作用较小;不要使用白光或蓝光。如果不能控制室外光源,可以选择戴遮光罩或眼罩或者移动床的位置以避免光照。

如何判断自己的房间是不是太亮了?“如果你能看得很清楚,那房间可能就是太亮了。”研究人员说。

■据人民网

培育和践行
社会主义核心价值观