

控制慢性病要从合理膳食开始

浙医二院专家提醒,戒烟限酒多做运动很重要

12日晚,我市举办了居民膳食指导技能培训班。此次培训班邀请了浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任、主任医师张片红授课,市国家慢性病综合防控示范区建设工作领导小组成员单位代表、市卫计系统医疗卫生单位医务人员代表一同参加。讲座以健康生活方式四大基石之一的“合理膳食”为主题,重点讲解合理膳食与体格发育的相关性、营养与慢性病的相关性、慢性病的防治等内容。

□记者 李梦楚 见习记者 施金果

膳食状况总体改善,但随时可能遭受慢病“攻击”

张片红介绍,膳食营养与体格发育状况主要体现在两个方面。一是膳食能量供给充足,体格发育与营养状况总体改善。十年间,居民膳食状况总体改善,但这并不意味着居民膳食普遍合理化,在低龄儿童群体中仍存在“小胖墩”“豆芽菜”,这些现象仍需引起重视。

二是膳食结构有所变化。过去

十年间,我国城乡居民粮谷类食物摄入量保持稳定,总蛋白质量摄入基本持平,优质蛋白摄入量有所增加,豆类和奶类消费量、蔬菜水果摄入量偏低,部分营养素缺乏依然存在,脂肪摄入量过多。

虽然居民膳食状况总体改善,但随着环境的污染及其他各方面的压力,居民仍身处在慢性病的“圈套”

中,随时可能遭受慢性病“攻击”。膳食高能量高脂肪、少体力活动、高盐饮食、饮酒,这些都可能造成糖尿病、高血压、高血脂等一系列疾病。

张片红说:“其实,很多慢性病是从娘胎里带出来的,胎儿发育期阶段的胚胎质量与慢性病息息相关。现在看来,‘小孩肥胖根源在大人’这一逻辑思维是合情合理的。”

合理膳食戒烟限酒,再加适量运动来防治慢病

“虽说慢性病有人为不可控制的因素,如年龄、性别、遗传等,但是我们可以通过自身行为加以改善,如合理膳食、少抽烟喝酒、多做运动等。医学有局限,健康还是得靠自己加强管理。”张片红说。

讲座中,张片红还提醒在座学员注意,“腰带越长,生命越短”人的一辈子要吃完60吨的食物,谁先吃完谁先走”这些理论不可尽信。他说“管理学上有个木桶定理,营养学上也有个营养木桶论,只有各种营养素全面、均衡、适量,才能让身体各项指标长亮绿灯。”

对于合理膳食,市民总是存在诸

多疑问,比如吃荤还是吃素?每天要喝多少水?要怎么控制体重?为此,记者特整理了几个市民常见的问题,请张片红作解答。

Q 吃荤还是吃素?

A 机体的能量需要优先于其他所有需要,健康成人每天需要25千卡-35千卡。总的来说,健康成人吃素也可以,但要注意营养元素搭配,6岁以下儿童则不宜只吃素。

Q 蛋白质吃得够不够?

A 成人可以不需要额外补充蛋白质,对于家里肌肉少的老人,可以每天给他们补充20克-30克蛋白质。

Q 维生素补还是不补?

A 脂溶性维生素(如A、D、E、K等)吃多了会引起中毒,水溶性维生素(如C、B1、B2、B12等)根据药品指示量服用即可。要注意的是,部分多维元素片成分中含有碘,而每人每天摄入6克碘是合理范围,所以要记得

控制碘盐的摄入量。

Q 冰喝够了么?

A 正常人每天需要摄入2.5升水。

Q 减肥怎么减?

A 合理膳食、合理运动,吃动两平衡。根据自身所需能量,对照食物能量表控制饮食,每天主动运动至少6000步以上。

Q 增重怎么增?

A 解决自身消化系统问题,可以将食物细小化、沫状化,利于机体消化吸收,也可以购买成人配方粉食用。

Q 如何为合理膳食?

A 中国居民膳食指南(2016)》中针对2岁以上的健康人群提出6条建议,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。

三伏天脾气差 当心“情绪中暑”

从12日开始,我市已经入伏了。三伏天,不仅要当心生理中暑,还要当心“情绪中暑”。

什么是情绪中暑?

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,人会大量出汗,体内一些矿物质流失,加上睡眠和食欲不好,容易情绪失控,出现烦躁、焦虑等问题,这种状态就是情绪中暑,医学上称为夏季情感障碍综合征。

如发生情绪中暑,一要转移情绪,心烦气躁时要学会放松,听听音乐散散步,多参加一些有意义的文娱活动,放松心情;二要保证睡眠,保持充沛的体力和精力对于预防情绪中暑很关键;三要多喝开水,天热排汗多,注意及时补充水分,以调节体温,改善血液循环;四要饮食清淡,既防暑,又可以增加食欲。

(摘自“健康气象”微信公众号)



加强科普宣传
提高科学素养

科普视窗

市科协 市社科联 主办

流管曝光台

2017年7月12日,前仓镇前仓村房东吕某进未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

2017年7月12日,方岩镇派溪村房东钱某海未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

2017年7月12日,方岩镇派溪村房东应某浪未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,在房屋出租或承租时,房东应该在三天之内报送流动人口承租或离住信息。

2017年7月12日,石柱镇地塔田村永康市赛复特工贸有限公司业主周某晟未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

2017年7月13日,经济开发区长城村康自来足浴店业主赵某未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

2017年7月13日,经济开发区夏溪一街佳成足浴店业主梁某华未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

饮用水卫生知识你问我答

□记者 李梦楚 通讯员 郭雷

水是生命之源,我们每一天都离不开水,但是有谁能真正了解它?饮用水卫生关系你我,关系千家万户,本报通过问答形式,和大家一起聊聊饮水卫生安全,共同了解一下我们手中的这杯水。

问:什么是二次供水,有哪些卫生要求?

答:二次供水是指用水单位来自城市集中式供水系统的生活饮用水经贮存或再处理(如过滤、软化、矿化、消毒等),经管道输送给用户的供水方式。二次供水设施卫生必须符合《二次供水设施卫生规范》中的要求。具体有二次供水设施的卫生要求、设施设计的卫生要求、卫生监督

的要求、设施的水质卫生标准、设施的日常使用的卫生要求等。

问:家庭装修如何避免饮用水污染?

答:家庭装修应使用具备有效涉水产品卫生许可批件的管材和管件。禁止自来水管与其他非饮用水管道相通。与马桶连接时要加装止回阀。

问:市售包装饮料能代替饮用水吗?

答:饮料与水不同,长期喝饮料是一个身体脱水的过程,而喝水是一个补水的过程,两者是完全不同的。长期喝饮料,容易造成儿童龋齿和肥胖。成年人过多饮用含咖啡因的饮料可能使血压升高,心跳加快,产生失眠、忧虑等症状。现在市场上各种概念的水很多,如纯净水、矿泉水、天然水、蒸馏水、太空水、富氧水等。因自来水中含有大量对人体有益的物质,因此符合卫生标准的自来水应该说是既安全又实惠的饮用水。

问:卫生部门依据哪些法律、法规对饮用水进行管理?

答:卫生部门依据《中华人民共和国

国传染病防治法》《生活饮用水卫生监督管理办法》《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)、《生活饮用水卫生规范》(2001)等对饮用水进行卫生管理。

问:自来水管的统一卫生要求是什么?

答:自来水厂作为集中式供水单位应选择水质良好、水量充沛、便于防护的水源。取水点应设在城市和工矿企业的上游。集中式供水单位生产区外围30米范围内应保持良好的卫生状况,不得设置生活居住区,不得修建渗水厕所和渗水坑,不得堆放垃圾、粪便、废渣和铺设污水渠道。必须建立水质检验室,配备与供水规模和水质检验要求相适应的检验人员和仪器设备,水质检验应实行全过程的质量控制。遇生活饮用水水质污染或不明原因水质突然恶化及水源性疾病爆发时,应立即采取应急措施,以最快的方式报告当地卫生行政部门,并及时进行水质检验,报送处理报告。饮用水供水单位供应的饮用水和涉及饮用水卫生安全的产品,应当符合国家卫生标准和卫生规范。



卫生监督在线