

# 1月13日,永康农行举办“营养有福,送福永康”健康讲座 主讲嘉宾石汉平:对营养不良说“不”



手拿胶片者为石汉平

1月13日,永康农行邀请首都医科大学营养科主任石汉平教授将在市机关会议中心,为广大市民带来一场“营养有道,送福永康”大型健康讲座。讲座有何亮点?现在我们先一睹为快。

□记者 舒姿

## 普及营养知识非常有必要

石汉平说,营养不良是一个古老的疾病,从人类诞生的那一刻开始,营养不良便伴随左右,一直与人类形影不离。即使到了物质文明高度发达的今天,营养不良仍然是人类的主要死亡原因。

营养不良发病如此普遍,后果如此严重,但是,营养不良的定义、营养不良的诊断、营养不良的分类至今没有一个世界公认的标准。

营养不良的定义一直在动态变化中,大致分为三个阶段。

第一阶段,早期的营养不良定义完全等同于营养不良,就是特指营养不良,没有营养过剩的内涵。

营养不良曾经长期是人类的第一死亡原因,营养过剩几乎不存在,即使存在也是个别的问题。早期营养不良的定义为食物或某种营养素摄入不足或营养素吸收和利用障碍导致的一种状态。

第二阶段,随着社会经济的发展及饮食、生活方式的变化,营养过

剩逐渐增加,肥胖问题日趋严重。为了应对这一变化,学者赋予营养不良新的内涵,将营养不良分为营养不良及营养过剩两种。

早在1923年,就有学者提出营养不良定义的两个方面:相对于身高,体重低于或超出正常标准就为营养不良。这可能是人类第一次将营养过剩加入营养不良的定义中,也可能是第一次用不同标准来诊断营养不良。

2006年相关名词的定义也将营养不良定义为:营养不良是能量、蛋白质及其他营养素不足或过多(或不平衡)引起的,可以检测到的组织、身体组成(体型、体态及成分)变化、功能下降及不良临床结局的一种营养状态。明确地将营养不良分为营养不良及营养过剩两种。

第三阶段,在2006年将营养不良分为营养不良及营养过剩的10年后,2015年ESPEN发表了专家共识,提出了营养紊乱的概念及其

诊断体系,将营养紊乱分为多类:营养不良、微量营养素异常及营养过剩等。

石汉平认为,营养治疗是基础治疗。事实上,在欧美国家,营养治疗一直是一种治疗手段,贯穿患者治疗的始终。我国老百姓没能从营养支持中受益,主要是因为对营养的认识远远不足,仍处于启蒙教育阶段。

谈到营养治疗的临床表现,石汉平直呼“非常明显”。营养支持的作用不仅体现在临床上,还可节省大量费用。

荷兰整个国家仅口服营养补充一项即可节省18.9%的治疗费用,美国4000万住院患者的研究发现,得到营养支持的患者住院时间可缩短21%,住院费用减少21.6%。综合以上研究,特医食品在临床上合理的使用将至少可减少1/5的医疗费用。石汉平说,普及营养知识非常有必要。

## 改善营养状况的几点建议

那么,市民在日常生活中如何改善营养状况呢?石汉平给出了几个建议。

维持健康体重。超重及肥胖者疾病发病率显著高于体重正常者。消瘦同样是一个负性因素,体重渐进性下降或非主观努力(如节食,减肥)的体重下降是疾病发生的前兆。

适度节制饮食。流行病学调查发现,限制热量摄入可以使人们更长寿,对健康人可以预防疾病。限制热量的摄入,从减轻氧化损伤,增加细胞凋亡和影响代谢酶功能等多种机制影响机体。

选择合适的蛋白质。我们经常

吃的各种肉类根据生肉(煮熟前)颜色的红白分为红肉与白肉。研究发现,多吃白肉更健康。动物肉类含优质蛋白质,优于植物蛋白质,我们不应该不吃肉。建议改吃白肉,每周推荐白肉2次-4次。每天推荐至少1个-2个鸡蛋。

辩证对待脂肪。脂肪应占饮食中能量的20%-35%,饱和脂肪酸<10%,反式脂肪酸0。

增加果蔬摄入。水果、蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、抗氧化剂,对正常人群具有良好的预防疾病作用。

增加谷物摄入。提倡食不厌

粗,粮不厌杂,荤素搭配;日常生活中,素食与荤食的比例建议维持在7:3:8:2。

注意食品安全。防止食品细菌污染是市民的第一食品安全要求。吃饭前及食品准备前认真洗手;认真清洗各种物品;将生食与熟食分开,任何接触了生肉如鱼、禽及鸡蛋的物品均须彻底清洗等。

专业营养治疗。如果一个人摄食量下降,不能维持正常营养需求及健康体重时,必须接受专业的营养支持,包括口服营养补充及肠外营养支持等。

这些建议需要长期坚持。

## 永康日报社联合 卓诚·都市外滩 举办年俗喜乐会 腊八节当天另有 施粥 活动

记者 舒姿

俗话说,过了腊八就是年。1月11日13日,由永康日报社、卓诚·都市外滩联合主办的品年味·迎福年永康非物质文化遗产年俗喜乐会,将在项目售楼处前广场(皇城南路8号桥西侧)举行。

经过 凿 染 制 三道工序,由传承人手工制成寓意吉祥的方岩纸花;在看似轻巧的翻转腾挪间,由一张张彩纸变化而成的年福剪纸;以及面团大变身的面塑,趁余热反复拉扯而成的抽白糖,随着撑槌师傅口令上下捣白的麻糍,以及土索面、棉花糖、爆米花、写春联。如今,这些非物质文化遗产年俗,已经并不多见。

为了永康人能重拾儿时的记忆,此次活动在市非物质文化遗产保护中心的大力支持下,特邀我市十余名非物质文化遗产传承人现场制作。再现老底子福年味道的同时,让非物质文化得以传承。

除了这些,你还记得庙会上1毛钱可以买10个圈的套圈圈游戏和打汽球;玩到废寝忘食的跳房子、踢毽子、抽陀螺;还有被爸妈满村喊着回家吃饭的场景。

在13日腊八节当天,山川大药房作为本次活动的支持单位,还将在现场熬制300份腊八粥,免费分发给广大市民。

品年味·迎福年,怎么能少得了这些老底子的游戏?一大波回忆杀,让您和孩子,一起穿越回到过去,回到那记忆满满的童年时代。当然,完成游戏挑战后还有丰富的奖励等你拿。

## 翡翠华庭 建造公园洋房

记者 舒姿

提起公园洋房,远的有纽约中央公园、伦敦海德公园周边的洋房,近的有上海中山公园周边的洋房。业主在享受自然环境与市中心繁华的同时,拥有一方理想的居所,深得他们的喜爱。

地处香樟公园边的翡翠华庭,汲取古今中外公园洋房之精华,定位大隐于市的改善型人居样板。228户新中式花园洋房。

该项目由市凯欣置业有限公司设计建造,其与杭州、上海等多家集团公司建立了战略合作关系,拥有雄厚的资金实力和优秀的开发资质。并以“创建美好人居”为使命,立志“盖买得起的品质住宅”,创造了“不囤地、不捂盘”的诚信商业模式,让客户获得物有所值的产品和服务。

翡翠华庭东至城东路,南至东塔路,西至丽州北路,北至城东北路。周边各种资源配套齐全,与城市主干道城东路及城北东路仅80米距离。该项目属于市中心版块,大润发超市、市妇幼保健院、金融机构等配套设施环绕周边。