

吃动平衡 健康体重 “全民营养周”正式启动

5月13日,吉林省营养学会和吉林省卫计委在吉大一院举行2018年“全民营养周”启动仪式,今年“全民营养周”的主题为“吃动平衡 健康体重”。此次宣传活动旨在通过以科学界为主导,号召全社会集中力量多渠道传播核心营养知识和实践,使民众了解食物、提高健康素养、建立营养新生活,让营养意识和健康行为代代传递,提升国民素质,实现中国“营养梦健康梦”。

省卫计委、吉林省营养学会、吉林省疾病预防控制中心等相关机构和与会领导、专家共100余人参加了启动仪式。省卫计委食品处左保岭处长从健康吉林建设、落实《吉林省国民营养实施计划(2017—2030年)》的角度讲解了营养工作的重要性,解读了吉林省健康吉林建设的重要举措。今后,省卫计委将按照省委省政府的决策部署,坚持政府引导,社会参与,坚持科学发展创新融合,发挥关键科技的引领作用,补齐短板,提升食品安全和营养质量水平,以服务群众,提升个性化服务的原则,推动吉林省国民

营养计划的实施,推进健康吉林建设,为吉林省人民群众提供全方位的健康服务。省营养学会会长刘雅娟教授为大家分享了我国“全民营养周”的历史、主要宗旨、核心理念和将要开展的主要活动。启动仪式结束后,省营养学会等相关机构的专家学者为现场群众讲解了营养健康知识,解答群众的疑惑,发放营养知识宣传手册、宣传单,带领群众到朝阳公园进行徒步活动,详细解释如何科学锻炼。

记者了解到,由中国营养学会联合中国疾控中心营养与健康所、农业部食物与营养发展研究所、中

国科学院上海生科院营养科学研究所发起及组织的“全民营养周”确定为每年的5月第三周,目前已举办3届。本周,吉林省营养学会将联合吉林省疾病预防控制中心举办一系列全民营养周宣传活动,围绕《膳食指南》核心第二条“吃动平衡 健康体重”,撰写原创性科普文章,开发科普产品,以广大人民群众喜闻乐见的方式传播营养健康知识,支持并组织群众参与“公益爱心减重100天”打卡活动,传播与推广使用“吃动平衡”APP,开展“吃动平衡 健康体重”进基层一线活动。

/ 记者 刘施晶 报道

/ 相关小常识 /

如何保持健康体重？ 食不过量 运动锻炼

“全民营养周”启动仪式结束后,记者采访了省营养学会会长刘雅娟教授,刘教授从饮食和运动的角度为大家解答了科学吃动平衡的方法以及如何正确的保持健康体重。



怎样做到食不过量

定时定量进餐、分餐制、每顿少吃一口,减少高能量食品的摄入,少选择高脂肪、高糖的食品,减少在外就餐。夏天到了,很多人着急减肥,对于肥胖的人来说,饮食调整的原则是在控制总能量的基础上平衡膳食,严格控制油和脂肪的摄入,适量控制精白米面和肉类,保证蔬菜水果和牛奶的摄入充足。减肥不是减重,更重要的是减少脂肪,尤其是很多女性常用的禁食方法并不妥,禁食常常以丢失水分和肌肉为代价,并不能维持长久,不吃谷物

的高蛋白饮食只是暂时性的减肥计划,最好还是要保持蛋白质、脂肪和碳水化合物比例平衡。减肥不是快速的事情,减肥速度以2—4kg/月为宜。

如何把身体活动融入到日常生活和工作中

身体活动包括工作期间的活动、家务、出行、休闲娱乐活动和运动锻炼,可以在一天中的任何时间通过多种不同的活动方式使身体运动起来。例如利用上下班时间,尽可能增加“动”的机会,减少出行开车、坐车、久坐等,增加走路、骑自行车、走楼梯的

机会。即便是工作的原因也尽量减少久坐时间:办公室工作过程中,能站不坐,多活动,久坐者每小时起来活动一下,做做伸展运动。在家的时候减少看电视、手机和其他屏幕时间。

不同类型运动的益处

- 1、有氧运动天天有:有效增强心肺耐力,控制体重,防治高血压、高血糖和高血脂;
 - 2、抗阻联系每周2—3次:增大肌肉、增加或维持肌肉力量,预防和控制心脏病和2型糖尿病,改善姿势、移动能力和平衡能力,预防摔倒,维持独立行为能力,提高生活质量;
 - 3、柔韧练习随时做:增加关节活动度,放松肌肉,防治肌肉劳损,消除肌肉疲劳,提高运动的效率。
- 简单来说,身体活动的消耗量应占总能量的15%以上。每天主动性身体活动至少应40分钟,相当于年轻女性每天快步行6000步(5.4—6.0km/h)的运动量,能量消耗总计在300kcal左右。

/ 记者 刘施晶 报道

别小看眼部分泌物 它能帮你辨别疾病

眼屎是一种影响形象的东西,有些人每天早上起床的时候,眼角会有很多的眼屎,眼屎多是怎么回事,眼屎多需要警惕什么疾病?

眼屎多的疾病原因

- 1、眼部刺激:如果眼睛受到睫毛、灰尘、强光、高温,经常熬夜、辐射等刺激,就会导致眼部疲劳,增加更多的眼险分泌物。
- 2、眼病:如果眼睛出现结膜炎、沙眼等疾病,不仅增加了眼屎,而且伴有流泪、发红、充血、瘙痒等现象。
- 3、眼过敏:眼睛也会过敏,出现瘙痒、发热、胀痛等情况,泪液增多,常见过敏原有螨类、烟雾、挥发性气体和动物毛发。
- 4、鼻泪管阻塞:在正常情况下,泪腺的泪液需要通过下眼睑的泪点、泪小管、鼻泪管等,进入鼻腔。如果泪道和鼻泪管阻塞,泪液会积聚在泪囊炎中,引起泪囊炎,导致泪液增多,眼屎增多。

不同类型分泌物的解决办法

■泡沫分泌物

如果分泌物像泡沫,它可能是

干眼症的一个特征,或者是感染了一种致病菌(如具有强致病力的细菌)的状态。

应对方法:如因病情致病菌,用干净毛巾擦拭眼睑,用清水清洁眼睛,在医生的指导下使用抗生素;干眼症可使用人工泪液,不含防腐剂的药水缓解不适,养成常眨眼的习惯。多吃新鲜果蔬,同时增加维生素A、B1、C、E的摄入量,也可预防角膜干燥、干眼症等症状。

■水样分泌物

眼部分泌物像清澈的水,变薄,疑似病毒感染,如感冒时鼻腔粘膜和结膜被感染,就会导致反射分泌物增多。由于鼻骨发育不全,有些儿童可能有内眦部,伴有眼睑,常引起眼睛刺激症状,并有一定的水分泌物。老年人眼睑异常,如睑内翻、外翻等,也会增加水样的分泌。

应对方法:如果是病毒感染,应在医生的指导下使用抗病毒药物,注意休息,不要外出照射过多的阳光,避免紫外线或空气中的细菌引起病毒复发。儿童和老年人如水样本分泌增多,应及时到医院眼科查

看是否有异常眼睑、眼睑内翻等症状,由医生决定是否手术。

■脓性黄色和白色分泌物

这种眼部分泌物较厚,稍淡黄色,常见的是细菌感染,如葡萄球菌,可能是一种慢性过敏性结膜炎症状。

应对方法:除了使用抗生素滴眼剂外,注意个人卫生,经常用清水洗手,不要用手揉搓眼睛,尤其是隐形眼镜的佩戴者,戴眼镜时要注意清洗。

■粘液分泌物

它常发生在急性过敏性结膜炎患者中,其特征为厚厚的白色丝状物质,类似于常用的胶水,也可能伴有异物感和眼痒。尤其是儿童,当他们早上醒来时,孩子们常说他们可以拉丝从眼睛里拉出,通常是粘稠的分泌物。

应对方法:对于分泌物较多的患者,可用生理盐水冲洗结膜囊,根据不同病原菌选择多种抗生素滴眼液。治疗应及时彻底,防止复发。

/ 记者 张秀伟 报道

早上起床 第一杯水该喝什么？

喝水是再正常不过的一件小事了,尤其是在早晨起床后,很多人都有喝水的习惯,将晨起后的第一杯水称为“健康水”、“排毒水”,这也是一种被很多人推崇的健康生活方式。但是,晨起后的第一杯水有人选择喝凉白开,有人选择喝牛奶,有人选择喝咖啡……那么,早晨起床该不该喝水呢?第一杯水到底喝什么好?又有哪些注意事项?专家告诉你如何正确选择。

这个问题可不在于大家早上起来有没有口渴的感觉,而是在于一觉醒来你的身体需要水的滋润,因为我们在睡觉时,呼吸、排汗这些生理活动都在继续,会消耗约450ML的水分,晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。另一方面,晨起喝水也有美容养颜的好处,水分迅速输送至全身,有助于血液循环,能帮助肌体排出体内毒素,滋润肌肤。

最关键的一点是晨起喝水,可有效地增加血容量,稀释血液,降低血液稠度,促进血液循环,让人的大脑迅速恢复清醒状态,同时还能起到预防心脑血管疾病的发生,这对于中老年人来说尤为重要。《中国居民膳食指南》也建议:健康成人,早晨起床后可以空腹喝一杯水,能够补充因隐形出汗和尿液分泌而损失的水分,也可以增加循环血容量。

白开水:最佳选择。因为白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来,水中的微生物已经在高温中被杀死,而且开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。有研究表明,含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。另外,白开水卫生安全方便,不用消化就能被人体吸收。能有效补充体内水分,可以使血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快清醒过来。建议大家晨起洗漱后喝一杯200毫升左右、与体温大体相当的

白开水,注意要小口慢慢喝。

蜂蜜水:容易糖分过高。蜂蜜水含有一定的糖分,不是以单纯水的形式存在的。饮用后,蜂蜜中的果糖需要经过人体代谢转化为葡萄糖,这样才能被人体吸收利用。如果用蜂蜜水作为第一杯水,不能有效地为机体细胞补充水分,排毒的功效也有所降低。此时体内的废弃物没有得到清除,又要接受新的物质,新物质与废弃残渣混合,就会影响体内的代谢吸收过程。所以不推荐蜂蜜水作为“清晨第一杯水”。

淡盐水:容易导致盐的额外摄入。喝淡盐水有一定好处,因为它能刺激肠胃蠕动,帮助顺利排便,还能补充晚上睡觉出汗丢失的盐分。而且,少量的淡盐水有助于肾功能的排毒。但是,由于我们饮食中经常存在食盐量超标的情况,所以如果早晨再饮盐水,会增加盐的额外摄入,而且早起喝盐水,会继续加重身体缺水的状态。所以淡盐水也不宜作为“清晨第一杯水”。另外,高血压、冠心病等需要控制盐摄入量的患者,以及肾功能异常的人更加不适宜饮用盐水。

咖啡和茶:黑咖啡可以空腹喝,茶也一样。但如果你患有胃溃疡、十二指肠溃疡、炎症性肠病、肠易激综合征以及胃肠道手术恢复期等胃肠道疾病的人,喝完咖啡会出现泛酸烧心等不适的人,不建议空腹喝咖啡。

牛奶:如果对乳糖没什么不良反应,大可以放心喝。每天一杯纯牛奶,是很好的选择。但是早晨起床后,肠胃功能仍处于休眠状态,不能充分吸收蛋白质的营养成分,相当牛奶白喝了,所以不建议空腹喝牛奶。

果汁:一般市售果汁,含糖量高得惊人,所以不建议大家喝!喝果汁不如直接吃水果。

/ 本报综合