

第五届“全民营养周”到来之际,省政府新闻办举行新闻发布会通报 我省居民油糖盐吃得还是有些多

5月12日——18日将迎来我国第五届“全民营养周”。5月8日,省政府新闻办举行新闻发布会,发布我省人群营养与健康状况及“全民营养周”前后活动安排。近年来,虽然我省在保障人群营养与健康状况方面做了很多工作,但我省居民食用油、糖和盐的摄入依然较高。

山西省卫生健康委员会副主任冯立志介绍:近年来,为保障全省人群营养与健康状况,我省开展了一系列工作:通过问卷调查、体格检查、实验室检测、膳食调查等方

式对18岁以上的人群进行营养与健康监测,共计监测16140人;在23个贫困县开展监测评估工作,每年监测评估学生28000余人;建设健康餐厅、健康食堂、健康单位、健康学校等九大类支持性环境1060个,70%的县(市区)开展了“三减三健”专项行动工作;开展儿童与乳母营养健康监测,监测人群5400人;开展了山西居民慢病与危险因素监测,监测人群20400人;2015年对2002年的监测人群进行追踪,建立了山西营养与慢病队列研究;以“倡导健康生活方式推进建设健康山西”为主题,开展“健康中国走进三晋大地”一系列宣传活动,覆盖全省2000余万居民。与此同时,我省近五年还培养了营养学硕士80余人。为我

省贫困地区21县的义务教育阶段学生营养改善工作做了专业指导,并在“全民营养周”和营养师的培训中做了大量的工作,3次获得国家奖项。

总体来看,我省居民营养水平在不断提升,肉类食物、蔬菜水果摄入不断增加,以谷类食物供能为主,整体膳食结构在向好的方向发展;儿童、孕妇乳母和老年人的贫血率在不断下降。然而,目前仍存在一些问題:一是我省居民食用油、糖和盐的摄入依然较高;二是能量摄入与支出不平衡;三是身体活动水平普遍不足,静态生活时间较长,体育锻炼率较低,这也是超重肥胖、高血压等慢性疾病不断攀升的重要原因。

冯立志介绍,2019年全民营养周是全国第五届营养周。我省按照国家统一部署,为全面贯彻落实《山西省国民营养计划(2017—2030年)》,进一步推动营养健康科普宣传教育活动常态化,结合今年全省营养重点工作安排,省卫健委特别策划了全省性营养周活动。本次活动,以“合理膳食、天天蔬果、健康你我”为主题,以膳食指南核心信息为依托,以全民动员为目的,紧扣国民营养发展大局,秉持高质量发展主旋律,大力倡导“全民营养、全面小康”“健康中国、营养先行”“吃动平衡行动”,加强全民营养宣传普及,整合调动全省营养行业资源,全面提升公民营养健康素养水平。(薛琳)

日常生活中我们在选择、储存、加工蔬果时需要注意哪些问题?营养在一些常见疾病预防中发挥着哪些作用?儿童期肥胖问题和营养有什么关系……

5月8日举行的新闻发布会现场,针对大家关注的一些热点问题,山西医科大学公共卫生学院副院长、山西省营养学会理事长邱服斌,山西医科大学第一医院营养科主任孙萍,山西省疾病预防控制中心慢病防控与学生保健科科长任泽萍一一进行了解答。

1 儿童期肥胖和营养有什么关系?

任泽萍:如今,儿童肥胖的持续增加已成为严重的公共卫生问题。以往研究显示成人肥胖多起源于早年时期。对“山西营养与慢性病家庭队列”的研究结果也证实了儿童期肥胖会持续到成年时期。始于儿童期的肥胖比成年后肥胖更容易罹患各种慢性病,大量研究也证实肥胖对儿童的生理、心理等方面会造成近期和远期危害。虽然成年后减重可以减少发病和死亡风险,但儿童期肥胖对成年后健康产生的影响是持久的。

遗传和环境因素共同影响肥胖的发生和流行。虽然遗传因素发挥重要作用,但“致肥胖环境”对儿童肥胖的影响也不容忽视。肥胖是生活方式和膳食结构变化引起的“现代”疾病,过量的食物摄入(尤其是高脂肪、高热量的食物)和身体活动不足等不良生活方式都被认为是导致肥胖的主要原因。儿童“致肥胖生活方式”的养成,大多来自于对父母习惯的继承。父母的不良生活方式很容易潜移默化地传给孩子,因此需要以家庭为基础进行肥胖干

预以改善儿童生活方式。

正因如此,世界卫生组织“终止儿童肥胖(ECHO)”报告中指出,针对儿童少年肥胖,优先考虑健康食物摄入问题,减少不健康食物(如高能量、高饱和脂肪的食物)及含糖饮料的摄入;同时应实施综合措施促进儿童少年的身体活动,减少久坐不动的行为。2017年国务院颁布的《国民营养计划》和我省《国民营养计划2017—2030》都提出:要开展“生命早期1000天营养健康行动”和“学生营养改善行动”。

2 营养在一些常见疾病预防中发挥着什么作用?

孙萍:营养在预防疾病的发生中有重要作用,“还营养为一线治疗”被越来越多的业内专家所认可。正因如此,我省不少医院的临床营养科针对糖尿病、减重、围产期、肾脏病等专门开设了营养门诊。对肥胖症、糖尿病,高血压,高尿酸血症、高脂血症,饮食治疗可有效减体重,控制血糖、调节血脂、降血压,降低血尿酸,降低心脑血管疾病的发生率,降低肿瘤的发病率。

对围产期妇女,即孕妇和乳母。营养不良可导致营养不良性、胎儿生长发育迟缓、智力障碍。如营养过剩,母亲体重增长过快、出现妊娠糖尿病、巨大儿、婴儿期肥胖等。制定合理营养方案,确定体重增长目标,可降低妊娠期糖尿病、贫血的发生;对乳母,合理营养有助于保证母乳的充足以及产后体形的恢复,降低产后肥胖症的发生。

手术前各种检查导致进食量

减少,手术后机体处于应激状态,机体消耗量增加导致营养不良者、伤口愈合不良等。需要积极进行营养治疗。

对于老年人群及疾病患者,消化能力减弱、易出现营养不良。需要营养治疗。

肿瘤患者放疗、化疗前后,营养治疗是基础治疗,营养治疗一直是与药物、手术、化疗、放疗等平级的治疗手段,营养治疗贯穿肿瘤患者的治疗始终。

3 蔬果选择、储存、加工需要注意啥?

邱服斌:蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分,是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物性化

学物质的重要来源。对于肥胖、高血脂、癌症等慢性疾病的防治具有重要意义。由于水溶性维生素、膳食纤维等营养素不能在体内贮存,所以需要天天摄入蔬果,以满足人体对这些营养素的需求。蔬菜与水果摄入的建议量:蔬菜成人每天300g—500g,其中叶菜占50%以上;水果成人每天200g—350g。

对于蔬果在选择、储存、加工时需要特别注意些什么?相信这是很多人关注的问题,对此,邱服斌给予了详细的指导:

1.多样、新鲜:蔬菜可分为根茎类、瓜茄类、叶菜类、花菜类以及鲜豆类。每餐尽量多搭配一些大类不同的蔬菜,以达到营养素互

补的作用。

2.不要将蔬菜,特别是叶菜类放置太久,放置太久容易腐烂,产生更多的亚硝酸盐。

3.加工蔬菜的总原则:现洗现切、现切现炒、急火快炒、现炒现吃。目的是减少包括水溶性维生素和某些植物性化学物的流失、氧化分解等。

4.水果的种类与选择:水果大体分为核果、仁果、浆果、瓜果、柑橘类,各大类水果的营养成分有所不同,选择多种新鲜、无霉变水果,可以达到营养素的互补。

不能以果汁替代水果,水果和蔬菜之间的营养价值也不能相互替代。



相关

全民营养周前后 我省将开展系列活动

1、5月11日,省健康教育中心、省营养学会共同在太原市南宫广场召开“全民营养周”活动启动仪式。

2、举办“全民营养周”系列活动。号召省疾控中心、山西大医院、省人民医院、山西医科大学第一医院、山西医科大学第二医院等12所相关医疗单位派遣营养专家参与人体成分分析、血糖血压监测等营养检测、营养义诊、营养咨询等系列活动,同时,邀请学术机构、行业企业等各界代表共同参与。

3、省营养学会和省健康教育中心省营养学会将分别组织“省营养学会总会、慢病分会、老年分会、临床分会、肿瘤分会”共计37家成员单位的医疗机构志愿者组成“营养宣讲团”,于5月12日—19日走进校园、社区、医院、企业、养老机构、福利院等场所,以义诊、咨询、宣教、膳食实践课、培训、知识竞赛、专题研讨、专家访谈、科普作品创作、微信公众号和抖音传播等喜闻乐见的方式,围绕主题,科学创新,强化实效,把营养周办成营养工作者的贡献周、广大百姓的营养实践周、媒体争相报道的营养科普周。预计直接受众人数达近2000万人。

4、此外,我省还将在5月20日第30个“5·20”中国学生营养日当天,由省卫生健康委员会联合省教育厅举行主题为“营养+运动+携手护视力”活动启动仪式,推动学生营养改善行动深入开展。届时,将在全省范围内建立不少于1000人的营养工作志愿者队伍,凝聚各方力量推动健康科普,切实落实“健康中国、营养先行”的工作理念。

(薛琳)



专家答疑

热点问题看这里

