

《中国居民膳食指南(2022)》发布 合理膳食 吃出健康

民以食为天,食物不仅是人体能量的来源,更与健康紧密相连。随着生活水平的提升,我国居民营养状况显著改善。每年5月第三周为“全民营养周”,中国营养学会近日发布《中国居民膳食指南(2022)》,旨在指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况、预防慢性病、提升健康素养。

在日常生活中,如何做到合理膳食、营养均衡?记者采访了有关专家。

我国居民膳食结构发生巨大变化 高盐成为影响人群健康的重要因素

从吃饱到吃好,再到吃出健康,随着中国人餐桌上的食物不断改变,与之相关的健康问题也在变化。

“从1982年起,我国每10年做一次营养与健康方面的监测,2012年后,监测周期缩短为5年一次。监测数据表明,中国人的膳食结构发生了巨大的变化。”中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强告诉记者,1982年,蛋白质营养不良的居民非常多,微量营养素缺乏也非常普遍。如今,这种情况已发生改变,儿童和青少年生长发育迟缓率从10%下降到2%以下。与此同时,成年人超重率达到50.7%,高血压、糖尿病等疾病的患病率也在持续增加。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》指出,居民不健康生活方式仍然普遍存在。例如,膳食脂肪供能比持续上升,农村首次突破30%的推荐上限;家

庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值;居民在外就餐比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中的油、盐问题值得关注;儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显。

我国主要疾病原因分析表明,慢性病已经占到人群死因的88%以上,其中,每5例死亡人口当中有2例死于心血管疾病。同时,18岁以上成年人高血压患病率高达27.5%,糖尿病患病率高达11.9%。

国际著名医学杂志《柳叶刀》发表的论文中,曾多次谈到我国心血管疾病和其他慢性疾病致病原因,其中高盐或高钠摄入排在第一位。中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣表示,中国居民食盐摄入量现状分析数据表明,目前全国每日盐摄入量不超过5克的成人还很少,多数人每日平均摄入量

9克以上,有的甚至高达11克以上,高盐已经成为影响健康的重要因素。

“慢病高发,除了遗传方面的因素,最主要的原因是生活方式的改变。一方面饮食方式发生改变,另一方面运动减少,包括职业活动也在减少。”丁钢强说,如果运动大幅减少,饮食习惯还停留在过去,选择高油、高盐、高糖食物,对健康影响非常大。

合理膳食能解决78%的慢性病相关问题 摒弃不良饮食习惯是根本

每年春节,在京工作的湖南籍青年欧小慧都会收到老家亲友寄来的腊肉腊鱼,家乡的味道让她齿间留香,倍感温暖。

“健康是可以吃出来的,但一定要讲科学。”杨月欣说,中国人素有美食文化传统,但很多膳食习惯需要作出改变,“烟熏制品、腊肉制品是过去保存食品的一种方法,也形成了一种特别的风味,我国居民非常喜欢。但是它们确实会大大增加胃癌、食管癌的发病风险,建议适度食用。”研究表明,合理膳食能解决78%的慢性病相关问题,比如减少盐的摄入有助于控制57%的高血压发生率。因此,确保健康高质量生活,首先要摒弃不良饮

食习惯。

专家表示,很多人对健康饮食的认识有误区。有人因为追求纤细身材拒绝碳水化合物,有人认为素食最健康,也有人偏爱大鱼大肉。其实,健康人的食物中,碳水化合物占能量来源的50%至60%,蛋白质占10%至15%,脂肪占20%至30%。碳水化合物占比超过70%或者低于40%,都会提高死亡率风险。所以,即便减肥减脂,也不应该在膳食当中去掉谷物。

同样,动物性食品给人类需要提供了优质蛋白、维生素A和B族维生素,但也含有较高脂肪和胆固醇,因此要遵循适量原则,适当摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,每天平均

摄入120克至200克最佳,不能吃太多。

如何做到每人每日摄入5克盐?杨月欣给出三条建议:一是整体考虑全天食物摄入量,因为除了盐本身以外,其他食物也有可能含钠;二是在家炒菜要按照人份计算总盐量,做到心中有数;三是少吃肉制品,因为无论是加工肉类还是自己在家烹制肉类,盐消耗量都较大,所以尽量少买加工肉特别是腌制熏制的肉类。

“《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》已经面世,每天摄入的油、盐、奶制品、蔬果、谷物、动物性食物需要多大量,看图谱一目了然,每天的膳食‘照章办事’就好。”杨月欣说。

应回归植物性食物为主的膳食模式 专家推荐“东方健康膳食模式”

近几年,“地中海饮食”在网上走红,成为不少人追逐的健康膳食模板。《中国居民膳食指南(2022)》首次提出“东方健康膳食模式”概念,令人耳目一新。

所谓膳食模式,就是一段时间内膳食中所有食物的品种、数量、比例和消费的频率,它受到很多因素影响,包括农业生产、地理环境、宗教信仰、人口流动等。

2019年,《柳叶刀》曾将195个国家和地区的膳食和疾病状况进行比较认为,中国膳食盐摄入太多,精制谷物太多。膳食指南修订专家委员会副主任、北京大学第三医院营养生化学研究室主任常翠青认为,中国人传统的膳食结构是以植物性食物为主,从20世纪90年代开始,膳食结构慢慢变化,动物性食品摄入比较多。基于食物与健康研究的证据,中国人应回归植物性食物为主的膳食模式。

“我国地大物博,不同地区有不同膳食代表,其中不乏健康的膳食模式。”杨月欣表示,我国烹饪文化具有民族特色,江南及广东、福建沿海一带居民膳食营养状况相对较好,膳食的主要特点是:烹调清淡少盐,食物多样,谷物为主,有丰富的蔬菜水果,经常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类等。中国疾病预防控制中心膳食营养调查和慢性病调查发现,这些地区高血压等慢性病患病率低,人均预期寿命尤其是健康预期寿命较高,超重肥胖发生率相对较低。比较发现,这一模式与平衡膳食模式较接近,《中国居民膳食指南(2022)》首次将其定义为“东方健康膳食模式”,并予以推荐。

“一方水土养一方人,中国人要基于国土资源来安排合理饮食。”常翠青认为,不仅在南方,通过合理搭配,其他地区也可以找到健康膳食的解决方案。

在新版膳食指南中,“食物多

样,合理搭配”的原则位列第一。膳食指南修订专家委员会副主任杨晓光说,人们可选择的食物丰富多样,只有通过合理搭配,才能满足机体方方面面的需要。

新版膳食指南提倡每天平均摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。合理搭配,意味着不同人群要有个性化选择,健康人要搭配不同食物以达到营养平衡。老人、婴幼儿等特殊人群,更需要膳食合理搭配。

近年来,外卖点餐成为不少人尤其是年轻人的生活方式。调查发现,外卖点餐食物中的前20位都是肉类,油炸食品占比高,辛辣口味特别受欢迎,很少有人点蔬菜和水产品。

“吃外卖是为了便捷,但外卖选餐时,人们更容易挑选重口味的高油高盐餐食,很难顾及营养均衡。如果每周多次购买这样的食物,很容易养成口重的习惯。”杨月欣说,吃饭是人生第一要事,不仅影响个人身体健康,还关乎全民健康素质,甚至影响整个社会的医疗体系、食物可持续发展、生态环境等。希望大家充分重视“饮食与健康”这件大事,学会认识食物、选购食物,自己设计膳食,尽量回家做饭,保证合理搭配,做到均衡营养,促进身体健康。

(孙秀艳)
据《人民日报》



延伸阅读

《中国居民膳食指南(2022)》提出的平衡膳食八准则是:一、食物多样,合理搭配;二、吃动平衡,健康体重;三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五、少盐少油,控糖限酒;六、规律进餐,足量饮水;七、会烹会选,会看标签;八、公筷分餐,杜绝浪费。