

会选、会看、会煮…… 这些膳食好习惯帮你吃出健康

○温克华



健康生活

会选 五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们在不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

- 刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：
- 一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；
 - 二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；
 - 三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；
 - 四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；
 - 五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费。“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”
- 需要注意的是，坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右，相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看 食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的百分比。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以

5月15日至21日是全民营养周，今年的主题是“会烹会选 会看标签”，提倡大众更好地利用食物，在烹调中减油减盐，享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担，2018年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？营养专家给出建议。

提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。

会煮 全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示，我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制，营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量过多会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食习惯落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入大米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

(新华网)

中医养生

代茶饮以药代茶，选用一两味药或数味中草药，煎汤或以沸水冲泡，补水又兼有治疗作用，强身健体。但代茶饮不能随意喝，只有正确饮用，才能收到疗效。

首先，要因证饮用。《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之”。意思就是寒证用热药，热证用寒药。比如，同样是咽痛，有的人属于实热证，有的人属于虚热证，实热者可以用

以药代茶有讲究

○宗比安

寒凉药物代茶饮，虚热者如果单纯用寒凉药物清热，就会导致脾胃受寒，所以需配伍健脾祛湿化痰的药物。

其次，要因人制宜。不是所有人都适合用同一个代茶饮，身体上火要去火，但对脾胃虚寒的人来说，需要加些甘草、大枣、生姜、干姜等健脾和胃的药物中和，以免去火药伤了脾胃。同时，还要视症状严重程度选不同搭配。

同时，代茶饮喝法有别。青果、罗汉果、川贝母等过大或坚硬的中药饮片需要捣碎，以便药物成分溶出。如果饮

片多呈碎末状，最好装入无纺布小袋，制成袋泡茶。一些花类中药饮片由于质地松散，通常呈碎末状，最好也采用袋泡茶方式，以避免呛咳。

代茶饮的中药饮片，用沸水冲泡前应先过一下水，去除杂质和灰尘。茶具最好选择带盖的大口杯，沸水泡10至30分钟即可。

“是药三分毒”，代茶饮中药也不例外。喝代茶饮讲究中病即止，也就是取得效果后，就可停止使用。

生吃白糖等于吃螨虫？ 存储方式是关键

○刘潇潇 石 兰

夏天来了，糖拌西红柿是不少人家中餐桌的必备凉菜。然而，最近网络流传一个“白糖会生螨虫”的“理论”，称生吃滋生了螨虫的白糖后，螨虫就会进入人体引起急性胃肠炎。这是真的吗？对此，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，商品化的白糖不太可能有螨虫，但家庭食用白糖还是要科学合理妥善保存。



“自然界存在数万种螨虫，其中有不少可以引起人类疾病，例如肺螨病、肠螨病、尿螨病、面部螨病等。”钟凯介绍说，吃了被螨虫污染的食物可以引起肠螨病，能够入侵消化道的螨虫包括粉螨、果螨、甜食螨、麦食螨等。它们可以寄生于肠腔或肠壁，刺激肠壁引起炎症反应，同时螨虫还会产生过敏反应导致肠道不适，常见症状是腹痛、腹泻、脓血便、腹部不适、乏力和精神不振等。

钟凯表示，由于科学界对肠螨病的研究并不多，因此临床上容易漏诊或误诊。比如，诊断为过敏性肠炎、慢性肠炎、肠易激综合征、阿米巴痢疾、盆腔炎等，总的误诊率可以达到60%。

那么，常见的污染食物有哪些呢？“螨虫非常小，可以借助空气的流动传播，因此生活环境中遍布它们的身影。头发里、皮肤上、衣服上和床上用品上就有很多螨虫，我们每天吃进去的螨虫也不少，但并不是都会导致肠螨病。”钟凯说，经调查发现，肠螨病的发生与工作环境、饮食习惯有关。普通人粪螨的检出率在5%左右，而从事粮食或中药材加工储存的人的粪便中螨虫检出率可达20%—30%。

哪些食物容易滋生螨虫？据了解，部分肠螨病患者有喜欢吃果脯、蜜饯和柿饼或喜欢中药泡水喝(比如甘草、胖大海)的习惯。一项肠螨症患者家庭调查也发现，中药材是最容易滋生螨虫的食物，但腊肉、红糖、白糖等食物也可以被污染。

既然“螨虫横行”，那白糖能不能生吃呢？“检疫部门曾从古巴等地进口的原糖中发现甜果螨、粗脚粉螨等螨虫污染，有些临床研究也发现肠螨病可能和食糖有关，但商品化的白糖不太可能有螨虫。”

“制糖工艺通常包括高温加热、真空蒸发、干燥等工艺，这些环境螨虫不喜欢；根据国家规定，包括原糖在内的各种食糖均不得检出螨虫，因此正规产品不用担心这个问题，关键在于你在家如何使用和储存白糖。”钟凯给消费者提出几点建议，首先，储存食物的环境应当保持整洁干净，不要混放、堆放，各种食物应当按照建议的储存条件存放，例如阴凉、避光、干燥等；其次，食物不要囤积过多，开封的食品需要及时分装或密封，防止虫鼠光临；最后，如果白糖或红糖出现明显受潮、异味、变色等情况，就不要生吃了。

(中国经济网)

超市购物 九大要点

教你科学防护

疫情期间
去超市购物应该如何做好防护？

购物前

1 列好清单

尽量避免高峰时段，提前列出购物清单，缩短选购商品的时间。

2 选择正规超市

选择正规、防控措施落实好的超市，如可观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。

3 佩戴口罩

佩戴口罩，自觉配合工作人员接受体温检测。

购物中

4 乘坐扶梯

尽量避开人多拥挤的地段和地地方，尽量避免乘坐厢式电梯。

5 保持距离

人与人之间至少保持一米以上的间距，不在超市内闲逛、闲聊。

6 不直接碰触

购物时，不要直接用手触碰食物，可将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

7 移动支付

尽量使用微信或支付宝等移动支付方式。

购物后

8 立即洗手

回到家后立即用流动的水和肥皂洗手，带有外包装的物品可以直接去掉包装袋，或用消毒剂喷洒表面进行消毒后再取出。

9 清洗做熟

购买的食物彻底做熟方可食用，水果、蔬菜要清洗干净，必要时可用专用清洗剂清洗。

(人民网)