



健康关注

# 奶豆添营养 少油更健康

2024年5月12日-18日是第10届全民营养周,5月20日是第35届“5·20”中国学生营养日。今年全民营养周以“奶豆添营养,少油更健康”为主题,倡导增加大豆、牛奶健康消费,合理控制食用油消费,形成健康营养的膳食结构。

中国营养学会相关人士对全民营养周主题进行解读,表示大豆、牛奶都是健康食品,营养丰富、易于吸收,我国目前人均消费大豆、牛奶还有较大提升空间,而食用油消费量超出推荐量较多,希望城乡居民健康饮食,减油、增豆、加奶。

## 减油篇

- 1.脂肪是人体重要营养素之一,可提供能量和必需脂肪酸等,主要来源于烹调油和畜肉。
- 2.长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。
- 3.建议成年人每天烹调油摄入量应以25-30克为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。减油的重点在于减少烹调油。
- 4.家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。
- 5.不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡。建议选购烹调油时适当调换品种。
- 6.在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费。
- 7.少吃油炸和高油食品。购买预



科学烹饪 朱慧卿

包装食品时阅读营养成分表,选择脂肪含量低的食品。

- 8.除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周肉摄入量不超过500克。
- 9.儿童青少年要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,超重肥胖、高血脂人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样、合理膳食。
- 10.鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。

## 增豆篇

- 1.大豆及其制品种类多样,营养丰

富,可提供优质蛋白质,不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

- 2.常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。
- 3.建议成年人平均每天摄入15-25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,适当增加。
- 4.一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。
- 5.大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入,全素

人群平均每天应摄入50-80克,蛋奶素人群每天应摄入25-60克。

- 6.自制豆浆须煮透;烹制和食用大豆及其制品时,应少放油、盐、糖。
- 7.摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。
- 8.高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,如无饮食禁忌,可增加大豆及其制品的摄入。
- 9.豆腐、豆干等豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,高尿酸血症及痛风患者可适量食用。
- 10.鼓励企业开发更多样化的新型大豆制品,更好地满足公众对营养、口味的需求。

## 加奶篇

- 1.奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。
- 2.充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。
- 3.建议每天摄入300-500毫升液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。
- 4.奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。
- 5.建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或2-3片奶酪等。
- 6.可多途径增加奶及奶制品的摄

入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味。

7.除牛奶外,羊奶、马奶、骆驼奶等也是奶及奶制品的重要组成,居民可根据需要多元化选择。

8.选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

9.乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。

10.鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品,促进奶业健康消费。

## 链接——如何选择豆浆和牛奶

豆浆和牛奶都是生活中常见的早餐搭档。作为营养价值丰富的饮品,它们各自独特的营养成分和健康益处。

豆浆 豆浆是由浸泡、磨碎并煮沸大豆得到的植物性饮品。它是素食者和乳糖不耐受者的优秀蛋白质来源。豆浆富含高质量的植物蛋白、膳食纤维、β族维生素、钾以及对心脏健康有益的不饱和脂肪酸。此外,豆浆还含有植物雌激素(大豆异黄酮),这些化合物对某些人来说可能有额外的健康益处,如缓解更年期症状。

牛奶 牛奶是广泛消费的动物性饮品,是钙、维生素D、蛋白质、磷、钾和维生素B12的重要来源。牛奶中的蛋白质属于消化吸收,对骨髓健康、肌肉修复和维持正常的神经系统功能至关重要。然而,牛奶含有乳糖,对乳糖不耐受人群可能会引起消化不良。

总的来说,豆浆和牛奶各有优势,没有绝对的“更有营养”。对于寻求植物基蛋白和避免动物制品的人,豆浆是优秀的选择。而对于需要高钙和富含动物蛋白的人群,牛奶可能是更好的选择。

健康的饮食应考虑个人的营养需求、食物偏好和任何特定的健康条件。多样化的饮食模式,包括各种健康的食品和饮品,是维持健康最好的方式。

(资料来源:健康中国 本版编辑综合整理)

# 白内障术后注意事项

郭涛 范海燕

白内障手术是一种临床上常见的手术,最初主要受众是老年人群。随着人工晶体技术的不断进步,散光和老花的问题也可以通过白内障手术得到有效改善,使得越来越多的患者从中受益。

然而,手术的成功只是第一步,白内障术后的视力恢复是一个综合的过程,对最终的手术效果影响很大。

目前的白内障手术方式多为超声乳化,其使用的是2-3毫米的微切口,不需缝合,也不用拆线。对于部分晶体核较硬的患者,术中使用超声的能量会比较高,因此有些患者术后早期出现角膜水肿或者前房的炎症反应,导致术后第一天拆了纱布还是看不清。此时只要按照医嘱使用眼药水,这种情况2-3天后会得到好转,不用过度担心。

术后一般需要使用两瓶眼药水,一瓶是激素和抗生素混合制剂,目的是减轻术后的炎症反应;另一瓶是人工泪液,目的是让眼睛保持湿润。滴两种眼药水之间要间隔5分钟,使用顺序没有要求,但是滴的时候要注意瓶口高一些,不要碰到睫毛,防止瓶口污染。眼药水的常规使用时间是2周左右,中间不能自行停药,术后一周需要复查,一般需要复查2-3次,如有特殊情况(眼红、眼痛等)需要尽快就诊。

患者术后可以做轻柔的运动,也可看电视或者做家务活,但注意不要过度用眼或者做重体力的劳动,一定要避免眼部受到直接外力冲击。如果觉得光线刺眼,睁不开眼睛,可以戴墨镜。

## 家庭保健

# 老年人做推拿需谨慎

徐冬康

推拿是指在中医和现代科学理论的指导下,运用各种不同的手法作用于人体的特定部位,以疏通经络、调整脏腑、调和气血、平衡阴阳,从而达到防治疾病的一种方法。老年人由于身体机能下降,往往存在骨质疏松、增生、肌肉僵硬、萎缩,还可能伴有心脑血管病、糖尿病等,在推拿时应注意以下事项:

1.推拿前最好到正规的医院做一个骨密度检查,判断是否患有骨质疏松及其严重程度。轻度骨质疏松可以做一些振动类、叩击类、摩擦类等轻柔的推拿;重度骨质疏松则不建议进行推拿。

2.推拿前要评估自身状况,如近来有没有心慌、胸闷、血压升高等。如果有,最好不要做头颈部、胸腹部的推拿,因为这些部位深层有重要脏器及血管,应避免刺激。如果需要做推拿,尽量选择左侧、侧卧位,避免俯卧位,以免压迫胸腔,甚至诱发心脏病、高血压。

3.无论是否有高血糖、贫血、低血糖等病症,都不能空腹。因为推拿时机体在做被动运动,消耗能量很大,不进食或者距离进食时间过长,推拿时可能会出现血糖迅速下降,引发头晕、心慌、大汗淋漓,甚至休克危险。

此外,有严重的心肺功能障碍、肾功能不全、严重凝血功能障碍的老年人禁做推拿。

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版责任编辑尽快电话联系,以便为您付酬。

## 健康新知

# 营造舒适生活环境

谭隽

日常生活中,一个干净、安全、舒适的生活环境对人们的健康至关重要。环境卫生不仅是保持房间的整洁,还包括空气质量、水质安全、噪音控制等方面。

## 空气质量与改善方法

糟糕的室内空气质量可能导致各种健康问题,如过敏、哮喘、呼吸道感染、头痛等。与拥挤、闷热或有异味的环境相比,良好的室内环境有助于提升人们的幸福感和生活质量。长期处于污染严重的室内环境,可能导致慢性疾病,如呼吸系统疾病、心血管疾病和癌症等。

定期通风 定期开窗通风,促进室内空气流通,增加新鲜空气,排除污染物和异味。

空气净化器 在室内使用空气净化器,可以过滤和清除空气中的颗粒物、细菌、病毒和有害气体。

控制湿度 保持适宜的室内湿度,避免室内过于潮湿或干燥,防止细菌滋生等。

避免污染源 减少室内污染源,如烟雾、清洁剂和化学物品等。

定期清洁 保持室内环境的清洁,定期清洗地毯和家具等,减少室内尘螨等。

## 水质安全与保护

安装水质净化设备 可以选择合适的水质净化设备,如水龙头过滤器、活性炭滤芯、反渗透设备等,可以有效清除水中的污染物。

注意水源卫生 若使用的是地下水或井水,要确保水源的卫生。定期进行清洁和消毒,避免污染源接近水源,保持周围环境的清洁卫生。

定期清洗水容器 定期清洗水壶、水杯、水龙头等容器,避免产生污垢和滋生细菌。使用肥皂或专用清洁剂进行清洗,并彻底冲洗干净。

健康饮用水 饮用水不仅要安全,还要保持健康。建议喝烧开以后的水或过滤后的饮用水。



## 中医指南

# 中医治疗瘙痒有方法

胡博 杨碧莲

持续、剧烈的瘙痒会严重影响患者的生活质量。从中医角度来说,瘙痒的病机主要包括风、湿、火、燥、虫、虚和瘀等。针对不同的病因,采取不同的治法,可有效缓解瘙痒。

风邪致痒 此类瘙痒特点为瘙痒位置不固定,时有时无。外感风邪包括外感风寒之邪和外感风热之邪。属风寒者,皮色多不红或淡红,遇寒加重,遇热缓解;属风热者,皮色多鲜红,遇热加重,遇冷减轻。内生之风多为肝风内动,患者大多会有情志表现,比如烦躁易怒、情绪不宁等。

治疗以祛风止痒为主,常用杭菊花、防风、荆芥、苍耳子等。其中偏于寒者,加麻黄、桂枝、羌活、细辛、辛夷等;偏于热者,加丹皮、浮萍、连翘、薄荷、蝉蜕等;与情志相关者,加天冬、柴胡、龟板等。

湿邪致痒 此类瘙痒特点为病情

缠绵难愈,症状容易反复,在梅雨季节或潮湿环境中瘙痒加重。湿邪致痒包括湿热致痒和寒湿致痒。属湿热者,瘙痒部位多有渗液及鲜红色皮疹;属寒湿者,往往瘙痒相对较轻,可伴有食欲不振、腹胀、腹泻等脾阳不振的表现。

治疗以除湿止痒为主,常用藿香、佩兰、薏苡仁、苍术、地肤子等。湿热相兼者可选用苦参、滑石、茵陈、萹蓄、金钱草等;寒湿相兼者可选用细辛、路路通、藿香等。

火邪致痒 此类瘙痒特点为起病迅速,皮肤出现红肿,痛痒并作,多发于头面部,可伴有口咽干燥、小便短赤、高热及各种出血症状。

治疗以清热泻火止痒为主,常用石膏、知母、寒水石、玄参、黄芩、黄连、龙胆草、连翘等。热盛化毒者,可加野菊花、蒲公英、金银花、紫花地丁等。

燥邪致痒 燥邪导致的瘙痒多见

于秋冬季。燥邪致痒除了瘙痒症状,还可见口鼻干燥、咽干口渴,皮肤脱屑、皲裂等。

治疗以润燥止痒为主,常用天冬、麦冬、山药、沙苑子、枸杞子、干地黄、合欢皮、白芍、地骨皮、夜交藤等。

虫毒致痒 此类瘙痒多见于疥疮、螨虫性皮炎、阴虱病、足癣等,表现为奇痒难忍,入夜尤甚。通过肉眼观察或实验室检查可发现虫卵或虫体。

治疗以杀虫止痒为主,内服常用使君子、槟榔、雷丸、榧子、南瓜子等,外用可选蛇床子、雄黄、土槿皮、轻粉、枯矾、硫磺等。

因瘀而痒 此类瘙痒特点为瘙痒位置较局限,瘀停日久可见皮肤粗糙增厚,中医称为“肌肤甲错”。此类瘙痒多见于外伤或老年患者。

治疗以化瘀止痒为主。瘀而兼热者,可用具有清热凉血作用的药物,如

高支花谷 王将