

# 国人水果和奶吃得太少了

专家建议:水果加入三餐中,牛奶换着花样喝

日前,国家卫健委召开新闻发布会表示,近年来,我国居民营养健康状况得到明显改善,但膳食结构仍然存在不合理因素:一方面,人均烹调用油、猪肉、粮谷类食物摄入量偏多,超出了科学推荐量;另一方面,奶类及其制品、大豆及其制品、新鲜蔬菜、新鲜水果摄入量明显不足,跟推荐量相比,大豆及其制品摄入量低59%,新鲜蔬菜低47%,奶类及其制品、新鲜水果与推荐量的差距达90%左右。为什么国人水果和奶吃得这么少?该如何改善?为此,复旦大学附属华东医院临床营养中心主任孙建琴教授为大家答疑解惑并支招。

过去,受地域、季节、经济条件、运输条件影响,并不是家家户户都能吃上各种水果,因此,人们也很难养成天天吃水果的习惯。受传统饮食习惯影响,再加上认识不到奶类对身体

的益处,很多人不喝牛奶。此外,中国的奶类消费习惯,主要以“喝”为主,而不是以“吃”的方式,这也导致国人奶类摄入量不达标。

新鲜水果通常果香浓郁,酸甜可口,含有丰富的维C、钾、镁、果胶、有机酸、植物化学物等有益健康的物质。孙建琴解释,水果中的有机酸不仅能增进食欲,帮助食物消化,还能保护食物中的维C。而果胶这种可溶性膳食纤维可以促进肠道蠕动,有益肠道健康。一项涵盖近12.3万国人的研究显示,水果摄入量每增加80克/天,心血管疾病发病风险降低12%。另外,国内外多项研究也显示,增加水果摄入量可降低食管癌、胃癌、结直肠癌等主要消化道癌症的发病风险。奶类营养价值较高,可以为我们提供优质蛋白质、维生素B2,以及丰富的钙。研究显示,牛奶及其制品的摄入量能增加儿童、青少年以及绝

经后妇女的骨密度,有益骨骼健康。

孙建琴指出,对于我国居民来说,如果能切切实实把水果、奶类当成均衡膳食不可或缺的一部分,找到适合自己吃水果、奶类的方式,其实吃够水果、奶类并不难。做到以下几点有助获得水果的健康益处。第一,坚持每天吃水果。尽量做到每天吃水果,而且要吃够量。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天水果摄入量为200~350克,差不多一天吃一个苹果(200克左右),或者早餐150克葡萄,晚餐一根香蕉(100~150克)。第二,各种水果换着吃。不同水果的营养成分各不相同,柑橘、芒果、木瓜、山楂等红色和黄色水果含有丰富的胡萝卜素;鲜枣、橙子、橘子、柚子、猕猴桃、草莓等含维C多,鳄梨、香蕉、枣、龙眼等含钾丰富。如果身体和经济条件允许,建议轮换着吃

不同水果。第三,水果入餐更健康。将水果放在早餐、午餐和晚餐中,作为正餐一部分,不但容易吃够量,还能同时减少主食和肉类的摄入,更利于控制体重。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每天饮奶300~500毫升或吃相当量的奶制品。我们可通过多种途径来实现:比如早餐喝一杯牛奶(200~250毫升),午餐喝一杯酸奶(100~125毫升);对于儿童青少年,可以早餐吃奶酪2~3片,课间再喝一杯牛奶或酸奶。平时,也可将牛奶做成牛奶燕麦粥或者用牛奶蒸馒头。另外,奶粉、奶酪都是不错的选择。乳糖不耐受的人可以选择酸奶。酸奶含有益生菌,经过发酵后,其营养成分更容易被人体消化吸收,对肠胃更友好,也不容易出现乳糖不耐受的情况。(张艳红)



## 健康文化进万家

1月15日,芜湖市三山经济开发区开展“我们的中国梦·健康文化进万家”送春联送健康暖民心宣传进社区活动,志愿者走进保定街道保定新城社区,为居民开展健康咨询、义诊、写春联、送福字等宣传服务活动。程依宝摄

## 化痰止咳看

## 陈皮

陈皮,又名橘皮、广陈皮、新会皮、炒橘皮等,是芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。《本草纲目》言:“橘皮,苦能泄、能燥,辛能散,温能和。其治百病,总是取其理气燥湿之功。同补药则补,同泻药则泻,同升药则升,同降药则降。脾乃元气之母,肺乃摄气之籥,故橘皮为二经气分之药,但随所配而补泻升降也。”其性味辛、苦、温,归脾、肺经,具有行气、除胀满、燥湿化痰、健脾和中的功效。

现代药理学研究显示,陈皮含挥发油、橙皮甙、川陈皮素、黄酮、生物碱和钾、镁、锌、锶等微量元素成分,具有抑菌、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、促消化、祛痰、保肝、降血压和神经保护等多种作用。

陈皮不仅能入药,还常可用作泡茶、煮粥、煲汤、烹调、做凉果等。例如,《金匱要略》记载的生姜橘皮汤,功效主要是行滞、止呕,可治干呕、手足厥冷等症。陈皮、生姜是常用祛痰止咳对药。陈皮味辛、苦,性温,归脾、肺经,可理气和中、降逆止呕、燥湿化痰;生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,可以散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。两味合用,能起到降逆止呕、行气化痰、散寒止咳的作用。(杨玲玲)



## 【药膳馆】

## 浓情腊八 传承民俗



为了迎接腊八节的到来,让更多青少年了解我国传统文化,传承中华民族的传统美德。1月17日下午,合肥市庐阳区杏花村街道五里社区联合安泰社工开展“浓情腊八 传承民俗——五谷杂粮画手工制作”活动。社工链接辖区美工坊画室专业老师免费为孩子们教学,邀请新乡贤高前明指导孩子们将花生、红枣、玉米片等五谷杂粮利用超轻黏土制作成画。此次活动,孩子们不仅锻炼了自己的动手能力和创造力,同时也将腊八节的习俗和意义传递给更多的人,让传统文化得到传承和发扬。(姜彦宏 朱芳芳)

## “夜猫子”动脉硬化风险高两倍

“早睡早起身体好”是众所周知的道理,但很多人对熬夜危害性的认知尚且不足。近期,一项研究表明,“夜猫子”出现动脉硬化的风险几乎是“早起鸟”的两倍。研究小组随机招募771名平均年龄57.6岁的成年人作为试验对象,并对其体力活动、睡眠类型,以及计算机断层扫描评估出的动脉钙化程度进行综合分析。其中,睡眠类型依据个人问卷答案,以及

匹兹堡睡眠质量指数的评分进行划分,低于6小时的睡眠时间被认为是不足的。最终,所有人被分为极度早睡、中度早睡、正常作息、中度晚睡和极度晚睡5种类型。风险评估则采用专业量表估算了其10年内出现心血管疾病的可能性。

结果显示,所有人中有29%存在明显的动脉硬化问题,患病率从极度早睡上升到极度晚睡分别为22%、28%、29%、

27%、41%,极度晚睡最高。控制混杂因素后,研究人员发现,相比极度早睡,极度晚睡与动脉硬化患病率的增加存在显著的独立相关性,风险上升1.9倍。

该研究结果表明,极端晚睡不仅与心血管病风险和心血管健康有关,更直接与冠状动脉钙化及动脉粥样硬化过程有关。相对而言,睡觉时间对心血管疾病的早期阶段影响更大。(宁蔚夏)

## 吃三种食物要有节制

眼下正是柿饼大量上市的时候,甜甜糯糯的口感让人吃了就停不下来。近日,杭州的张先生就让十个柿饼给“送”进了医院。

前段时间,张先生网购了不少柿饼当零食,没控制住一下子吃多了,当晚就觉得肚子疼,他没当回事。又过了半个月,腹痛腹胀的情况依然没有好转,甚至还加重了,出现了呕吐、恶心等症状。张先生赶紧就医,医生了解病史和查看CT报告后,判断张先生可能是因空腹食用过多柿饼形成胃柿石造成了梗阻,马上安排了胃镜检查,结果比预判还严重,胃柿石已经跑到十二指肠降部并造成了梗阻,若持续嵌顿,会有穿孔风险。而且,由于结石嵌顿位置不好,无法采用口服可乐或碳酸氢钠溶解的治疗方法,只能采取内镜下碎石取石术。经过治疗,张

先生顺利康复出院,他感慨道:“再也不敢贪吃了。”

北京中医药大学东方医院普通外科副主任医师巨邦律介绍,胃柿石为一种相对少见的消化道疾病,在植物性胃石中,胃柿石最为常见。胃柿石的形成多以空腹过量食用容易“成石”所致,除了张先生吃的柿饼,黑枣、山楂等也是“高风险”食品。这是因为,柿子、黑枣、山楂等食物中含有大量果胶、树脂和收敛性强的鞣酸,果酸和树脂遇到胃酸后容易凝结成块。与此同时,胃酸与鞣酸“碰见”后还会形成一种黏稠的胶状物,如果再与胃内其他食物残渣搅和在一起,在胃蠕动的推动下,容易聚沙成石。当这些生成的“小石头”不能通过幽门到达小肠,就会滞留在胃中形成胃柿石。

“胃柿石的发病有明显的季节性,一般秋冬季居多,大部分与饮食不节制有关。”巨邦律表示,胃内结石形成后,增加了胃的消化负担,同时胃石会对胃壁产生压迫,从而刺激胃酸分泌过多,多数人会出现腹胀、腹痛、恶心、泛酸、烧心等症状,严重的可能引发胃溃疡甚至穿孔,胃石进入肠道还可能引发肠梗阻。一般情况下,胃结石如果较小,多数可以通过喝可乐(可乐有溶石效果)等方式自行排出;但若石头较大,比如超过2厘米,且较为坚硬,就得通过内镜或手术治疗了。

巨邦律提醒,预防胃柿石、胃结石,“管住嘴”是根本之策。一方面,避免空腹食用柿子、黑枣、山楂等食物;另一方面,严格掌握好食用量,柿子一次吃一个,黑枣、山楂三五颗即可。(单祺雯)