

# 我国多举措提升全民健康素养

监测结果显示,近年来我国居民健康素养水平稳步提升,由2012年的8.80%上升到2023年的29.70%,目前已接近《“健康中国2030”规划纲要》提出的“到2030年,居民健康素养水平达到30%”的目标。

开展“全民健康素养提升三年行动”、修订《中国公民健康素养——基本知识及技能》……国家卫生健康委6月6日举行新闻发布会,介绍“持续提升健康素养,着力增进全民健康”有关情况。

健康素养关乎每个人的健康。今年6月起,我国将开展“全民健康素养提升三年行动”。

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,从增加优质健康科普产品供给、净化健康科普信息传播环境、加强健康教育人才队伍建设、动员社会各界广泛支持参与等方面不断提升居民健康素养。

民健康素养。

普及健康知识,提升居民健康素养需多方参与。中国健康教育中心主任李长宁介绍,健康教育专业机构在提升居民健康素养方面发挥重要技术支持作用,包括研究提出我国居民健康素养主要内容、开发健康教育核心信息和科普材料、开展健康素养监测等方面工作。

随着5G时代来临,如何发挥信息化等科技创新手段提升居民健康素养?上海市卫生健康委副主任陆韬宏介绍,当地持续探索“互联网+医疗健康”新型智慧服务,让医疗数据联通更快速、让患者预约就诊更便捷、让家庭健康监测更有效。家庭医生通过平台信息开展智能化重点人群随访,结合健康智慧驿站等开展线上线下精准化健康管理。

网络上健康科普内容鱼龙混杂,一些“伪

科普”或不科学的说法措辞易误导公众。

据介绍,此前国家卫生健康委同中央宣传部、中央网信办等部门制定印发关于建立健全全媒体健康科普知识发布和传播机制的指导意见,从发布、传播、监管、社会监督等多环节发力,规范媒体和互联网平台的健康知识发布和传播。

米锋介绍,下一步会继续会同相关部门,加大优质健康科普作品推广传播。对一些不良信息、虚假信息,及时处置辟谣,净化健康科普网络环境。

在全民健康素养提升工作中,公立医院如何发挥作用?广东省中医院院长张忠德介绍,作为公立医院,要充分发挥人才优势、专业优势、资源优势,在促进全民素养提升行动中发挥“龙头”作用,引导医务人员在日常诊疗和平时工作中向患者、向公众宣讲疾病预防保健知

识,加强健康教育职责。

今年新修订的《中国公民健康素养——基本知识及技能》明确指出“膳食要清淡,要少盐、少油、少糖”,对此,北京协和医院临床营养科主任于康表示,食盐过多可导致高血压、骨质疏松、肥胖症等风险增高;油脂过多可致血脂异常、动脉粥样硬化等风险增高;糖摄入过多可能导致超重肥胖、龋齿等危险因素。

当前已进入夏季,一些传染病也进入高发季节,个人如何提高健康素养预防相关疾病?中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆表示,在日常生活中,公众如果患了传染病,要加强自身健康管理。平常戴口罩、勤洗手,不吃腐烂变质食物、不喝生水、做饭时熟食和生食用的菜板分开,做好家庭通风、日常消毒等工作。

(李恒 董瑞丰)

## 老有所学



6月4日上午,滁州市南谯区乌衣镇老年学校里,南京人闫焱向其他学员展示着自己的“基本功”。而像闫焱这样的南京人,在乌衣镇老年学校就有100多位。“老有所学”有去处,成就幸福“夕阳红”。随着长三角一体化进程不断深入,我省越来越多的老年学校按需开课,通过打造特色延伸老年教育办学点,拓展特色课程,让老年人不仅就近学,更能学得好,不断提升老年人的获得感、幸福感。程兆摄

## 早餐应占全天食物总量的25%至30%

中国营养学会近日公布的调查报告显示,我国18.4%的居民在工作日不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且早餐食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果比例不到50%,膳食结构不够合理。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

营养专家指出,大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,会增加肥胖风险。早上人体血糖水平较低,不及时吃早餐会刺激身体分泌一些激素,易促进脂肪

生成。同时,不吃早餐,空腹时间长,人容易产生饥饿感,导致在午餐等餐次进食高热量食物。

相关研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病患者风险增加21%,还会增加罹患心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

专家认为,丰盛的早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好控制体重,而且会增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低罹患糖尿病风险。

那么人们应该如何吃好早餐?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,最好4类品种以上,至少包括主食1份、奶类鸡蛋等富含蛋白质的食物1份、蔬菜水果各1份,以保证获得的营养物质全面充足。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。食用早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家庭成员共同进餐,在温馨愉悦的氛围中开启美好的一天。

(华凌)

美国疾病控制与预防中心数据显示,心脏病已成为跨越性别、种族和族裔的主要致命疾病。佛罗里达大学科学家领导的一项新研究表明,橙皮可能是改善心血管健康的关键。相关论文最近发表于美国化学会下属《农业与食品化学杂志》。

一些肠道细菌可能对心血管疾病产生不利影响,加速其恶化进程。在消化过程中,肠道细菌以某些营养物质为食时,会产生三甲胺N-氧化物(TMAO)。美国克利夫兰诊所的研究人员表示,TMAO水平有助预测未来罹患心血管疾病的

风险。研究团队分析了富含有益化学物质的橙皮提取物,研究其减少TMAO和三甲胺(TMA)产生的潜力。他们测试了橙皮提取物的极性部分和非极性部分。结果表明,非极性部分提取物能有效抑制有害化学物质的产生;极性部分提取物中有一种名为阿魏酰腐胺的化合物,能显著抑制负责产生TMA的酶。

美国每年橙汁生产会产生500万吨橙皮。佛罗里达州近95%的橙子用于榨汁,约一半橙皮用来喂牛,剩下的都浪费掉了。美国食品药品监督管理局认为,天然橙皮提取物可供人类安全食用。他们希望能更好利用橙皮,例如,将其有价值的成分用来生产膳食补充剂或食品配料等。

这项研究为开发富含生物活性化合物的功能性食品铺平了道路,也为改善心血管健康提供了新策略。

(刘震)

橙皮提取物  
或改善心血管健康

## 【健康新知】

## 蔬菜放冰箱不用洗

生活中,很多人喜欢把蔬菜洗干净后再放进冰箱,认为这样不仅卫生方便,需要时拿出来就能用,还更有利于保鲜,事实上,这种方法并不值得推荐。

冷藏室虽然温度低但湿度大,并且相对封闭,蔬菜洗后残留的水分不容易蒸发,高湿的环境为细菌繁殖创造了有利条件,再加上植物呼吸作用会释放部分水分和热量,更加有利于致病微生物的生存和繁殖。如果蔬菜一直放在密封的塑料袋里,腐烂变质的速度更快。尤其是叶类蔬菜,在清洗时组织结构容易遭到破坏,不仅导致水溶性营养素氧化损失,也更容易腐烂变质。其实,带一些湿土更有利于蔬菜

的保鲜,保存前,只需去掉已经变色和腐烂的叶子即可。为了不弄脏冷藏室,可以将其装入保鲜袋中。绿叶菜生理活性较高,可以用厨房纸巾包裹之后再放入保鲜袋,把袋子扎几个小孔,保证其透气性良好。生菜、卷心菜、紫甘蓝等包叶类菜,应带着最外层的叶子一同放入冰箱,用前再将其撕掉。

有的商家为了让绿叶菜卖相更好、不容易打蔫儿,隔段时间就会在上面喷点水,让其看起来水灵灵的,这样的蔬菜直接放入冰箱也很容易腐烂变质。存放之前,可以先拿着蔬菜的茎或根部轻轻地甩一甩,把多余的水分甩掉,然后放在通风的环境中,让水分稍微散失一

些,再放入冰箱。纹路深、表面沟壑不平的叶菜,更容易存水,需要特别注意。

此外,存放蔬菜还要注意以下几点。第一,有些种类不适合冷藏。研究发现,西红柿、秋葵、土豆等冷藏久了会发生冷害,既不好吃又坏得快,将它们放在阴凉避光、干燥通风的地方即可。木耳、银耳等干货水分含量极低,常温下储存即可,冰箱内潮湿的环境会导致其吸水,反而更易变质。第二,不同果蔬要分开放。除非是未成熟的蔬菜需要催熟,否则尽量避免蔬菜和苹果、香蕉、柿子、梨等放在一起,这些水果会释放大量乙烯,加速自身和附近果蔬的成熟。用保鲜袋

将不同的果蔬分装保存,还能避免交叉污染和串味。第三,不要贴着冰箱后壁存放。一般来说,冰箱门温度最高,靠近后壁处最冷。如果把蔬菜放在冷藏室后壁附近,温度过低容易引起冷害。绿叶菜比较娇嫩,更易受冻腐烂变质。

蔬菜尽量现吃现买,不要久存。绿叶菜最易萎蔫损失维生素,且室温存放增加亚硝酸盐含量,即使放入冰箱,也最好在3天内吃完。豆角、茄子、胡萝卜等可在阴凉处存3~5天。洋葱、土豆、大白菜等耐储性较好,可在凉爽条件下存放2周以上。

(王国义)