

收藏这份攻略 做到“餐餐有蔬菜,天天吃水果”

我国居民慢性病发病率快速上升,成年人高血压患病率为25.2%、糖尿病患病率为9.7%、慢性阻塞性肺病患病率为9.9%,每5个成年人就有1个人患有心血管病。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长、中国营养学会副理事长丁钢强在不久前杭州医学院举行第五届全民营养周上给出的这样一组数据。

出现这些健康上的问题,很大一部分的原因,在于吃得不健康、不科学,尤其是蔬果摄入不足。

营养圈点赞浙江“吃货”

“我们营养圈内,对浙江地区的饮食还是比较推崇的。”丁钢强说,从数据上来看,我省地区心血管死亡率远低于其他省份。

我省居民饮食主要有着几方面的优势,丁钢强认为应当继续保持。首先,食物多样化;蔬菜、水果类摄入较多;水产品摄入较多,尤其是鱼类;饮食清淡,少油、少盐。

蔬果比20年前吃得还少了

但从总体来看,包括我省在内的中国居民,仍存在蔬果摄入严重不足的情况。

根据全国营养调查与监测(1982年—2012年),1992年,我国居民一日蔬菜摄入量为310.3克,水果为49.2克。过了20年,生活水平逐渐提高,蔬果摄入量反而降了,2012年,我国居民一日蔬菜摄入量为269.4克,水果为40.7克。

“2009年至2012年全省居民营养监测结果显示,近年来我省居民膳食质量总体上虽有一定提高,但

仍存在营养过剩、部分营养素摄入不足等问题。”省疾病预防控制中心党委书记胡崇高说。具体来说,居民畜禽肉类摄入量超出推荐摄入量1倍,但奶类消费量只有推荐摄入量的1/3左右,蔬果特别是水果摄入量,甚至还不足中国居民膳食指南推荐量的1/3。中国居民膳食指南推荐的成人每日摄入为:畜禽肉40克至75克,奶及奶制品300克,蔬菜300克至500克,水果200克至350克。

十佳蔬果排行榜

丁钢强说,吃各类保健品,不如好好吃蔬果。那么,到底哪些蔬果营养丰富?笔者从专家手里拿到了权威的十佳蔬果排行榜。大家不妨把这几张表格剪下来,贴到冰箱或醒目处,每天可以对照着,换着花样搭配膳食。

排名(蔬菜)	膳食纤维(克/100克)
1.鱼腥草(根)	11.8
2.金针菜	7.7
3.黄秋葵	4.4
4.毛豆	4.0



5.牛肝菌	3.9
6.彩椒	3.3
7.香菇	3.3
8.豌豆	3.0
9.春笋	2.8
10.南瓜	2.7

排名(水果) 膳食纤维(克/100克)

1.酸枣	10.6
2.梨(库尔勒梨)	6.7
3.红玉苹果	4.7
4.椰子肉	4.7
5.桑葚	4.1
6.橄榄(白榄)	4.0
7.冬枣	3.8
8.人参果	3.5
9.芭蕉	3.1
10.大山楂	3.1

(通讯员 俞琪 赵栋 黄亦冰)



健康百科

为了脊柱健康 别坐太直有好处

本报综合报道

据英国《星期日邮报》报道,人们一直认为,坐时耸起双肩、背部呈弓形会给脊椎带来过度压力。但现在有大量研究表明,这不太可能像先前预测的那样引发一连串后患。事实上,弯腰弓背地坐着可以让脊椎不受损伤,甚至缓解关节和肌肉的疼痛。

此外,澳大利亚的研究还显示,在坐直的情况下,慵懒的坐姿可以使心脏和腿部的紧张肌肉放松下来。坐直可以激活腹部、骨盆和背部的肌肉,弯腰弓背的坐姿则可以放松肌肉。因为在腰痛患者身上,这些肌肉长期过度活跃,定期放松一下是有帮助的。在舒适、放松的直立姿势和慵懒的坐姿之间切换大概是你坐在桌前的最佳方式。太过努力地笔直坐着可能会适得其反,导致背部紧张,随着时间的推移还会引发呼吸问题。

桑葚这样吃 让你养眼又养颜

眼下正是吃桑葚的好季节。

杭州市红会医院中药房主任杜静说,桑葚味甘酸,性寒,具有补肝益肾,养血生精的作用,它既可入食,又可入药,还能制作成补肾膏。将桑葚和枸杞子以2:1的比例混在一起,切碎,加少量的蜂蜜,熬成膏,装在瓶子里,每天喝20克,温水化开,可以起到明目、缓解眼睛干涩的作用,这个方叫杞葚明目膏,适合用眼多的人。

桑葚加上黑豆组成了一个超级补肾美容方,常食可以使人面色红润,头发乌黑柔顺。这个方法来自《饲鹤亭集方》,被称为补肾桑葚膏。将桑葚和大豆熬成膏,每天3-10克,具有补腰肾填精、和五脏、利关节、生津止渴、养血荣筋、聪耳明目、乌须黑发的功效。

(通讯员 张弛)

健康小贴士

顺时养生,冬病夏治 未雨绸缪有效预防,安心享受运动快乐

实习生 苏哲哲

进入夏季,花粉、草木、虫螨开始增多,各种过敏因素的出现,让许多户外运动爱好者望而却步。尤其是一些患有哮喘或是过敏性疾病的人,在夏天别说是出门运动了,就算是坐在家也要处处小心。由于这些疾病大多容易在秋冬复发,中医提倡顺时养生“冬病夏治”,利用夏季“阳盛阴衰”的自然规律,为人体

培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”,这样,他们就可以在每个季节都能乐享运动,通过运动锻炼来提升身体素质。

胡庆余堂名医馆主任中医师王健民表示,“夏治”哮喘的确有事半功倍之效,“在夏季治疗哮喘不但效果好,还可以预防冬季哮喘复发。”夏季来临,花草树木繁多,螨虫花粉等都是引发过敏性疾病的致病原,过敏性鼻炎、哮喘、咽炎等疾病高发。王健民说,中医治病遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则,而此类过敏性疾病大都属于缓疾,它们在发作时容易被忽视,从而导致之后的大发作,王健民强调,过敏性疾病一旦大发作后果不堪设想,因此要抓住夏季治疗的好时机。

“‘冬病夏治’的主要方法有贴三伏贴、汤药以及膏方等。”王健民指出,近段时间正是贴三伏贴的时候,患有哮喘

或是过敏性鼻炎等疾病的成人和孩童都可以根据自身情况选择是否要贴。此外,汤药和膏方也能起到调理的效果,但这些方法都只能对慢性病起到微小的缓解效果,不能完全治愈疾病。

王健民提出,哮喘和过敏性鼻炎等疾病的患者从内在原因分析,是自身免疫功能较弱,中医谓之“阳气不足”,“此类疾病大都难以根治,只能采取一些手段来缓解和预防,因此,在平常生活中也要多加注意。”王健民提醒,在夏季室内要注意通风防潮,封闭潮湿的环境极易滋生螨虫,而螨虫正是过敏性哮喘、鼻炎、皮炎的致病源。此外,夏季汗液分泌多,一些与皮肤直接接触的物品都极易滋生细菌,因此还要谨记被套床单勤换洗。

夏季衣着轻便,天气晴朗少雨,正是户外锻炼的好时节。但患有隐疾的体育爱好者一定要注意预防疾病复发,适当采取一些预防性的治疗手段,就可以更安心的享受运动了。

