

食品安全专家：“吃”和“动”要平衡

多吃蔬菜水果 每周运动150分钟以上

本报记者 梅杰 综述

受新冠肺炎疫情的影响，2020年春节堪称超长假期，“每逢佳节胖三斤”这句话对于今年而言，可不止三斤这么简单。虽然目前多地已逐步复工复产，但大部分人都是单位和家“两点一线”，此外，各地大中小学生的开学日都还遥遥无期。防疫时期，要想吃得营养丰富还能保持身材，必须注意“吃动两平衡”。

日前召开的浙江省新冠肺炎疫情防控工作第三十五场新闻发布会上，就有专家提到了“吃”和“动”要平衡。食品安全专家、浙江省疾控中心营养与食品安全所所长章荣华在回答记者提出的“普通人在健康饮食方面需要注意哪些问题”时表示，参照《中国居民膳食指南》，对一般人来说，在平衡膳食、合理营养方面主要把握几个原则：食物多样、谷类为主，平衡膳食每天应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽水产蛋奶类等多种食物；多吃蔬菜、水果，特别是深色蔬菜要多吃，丰富奶类豆类，坚持餐餐有蔬果、天天吃奶类，适量吃豆制品和坚果；适量吃水产品、禽肉和蛋，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品；饮食清淡、控油盐糖，尽量选用原味蒸、煮、炖等烹调方式，控制油盐糖的摄入。当然，有一

点需要谨记——不要吃野味。

此外，在食品安全方面，注意食材要新鲜，易腐食品及时冷藏；饭菜烧熟煮透，生熟分开防止交叉污染；要防止有毒动植物和毒蘑菇中毒，做到不采、不买、不吃不认识的野菜、野果。

章荣华还说道：“春季确实是呼吸道疾病多发的季节，预防春季传染病首先要从提高自身免疫力做起。”而合理安排饮食可以提高免疫力，饮食一定要规律，不可暴饮暴食，生冷食品、卤味食品最好少吃或不吃。要多饮水，多吃蔬菜水果，补充维生素C和维生素B，宜多吃富含优质蛋白和微量元素的食物，比如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、奶制品等，能起到提高人体免疫力的作用。对于老人、儿童和身体虚弱的人来说，换季时摄入充足的蛋白质尤其重要。

世界卫生组织公布的资料表明，儿童在春季生长最快，尤其应注意其营养的供给，特别是蛋白质和钙的摄入。应鼓励孩子多饮奶，建议每天饮奶300-400ml或相当量的奶制品，鼓励每天1小时的户外活动，保证优质蛋白质（禽鱼肉蛋）的供应。

章荣华特别提醒到，吃动一定要平衡，疫情过后建议给自己做个运动计划，保证每周5次以上，累计150分钟以上的中等强度身体运动。中等强度的自我判断为：在运动中感觉微微气喘，但是能够说出完整的语句。

用好两个指标

“吃动平衡”标准在自己手中

本报综合报道

如何在个体条件千差万别的情况下，让自己保持“吃动平衡”？国家体育总局体育科研所研究员张漓表示，平衡标准其实掌握在每个人自己手中。

“所谓合理膳食，无非是多吃蔬菜，多喝牛奶，多喝水，少吃肉，适当摄入主食。”张漓说，但每个人的情况不同，需求不同，不能和别人比，别人的方法也未必适合自己。最简单的方法就是数据化，用适当的方式监控自己的健康水平。

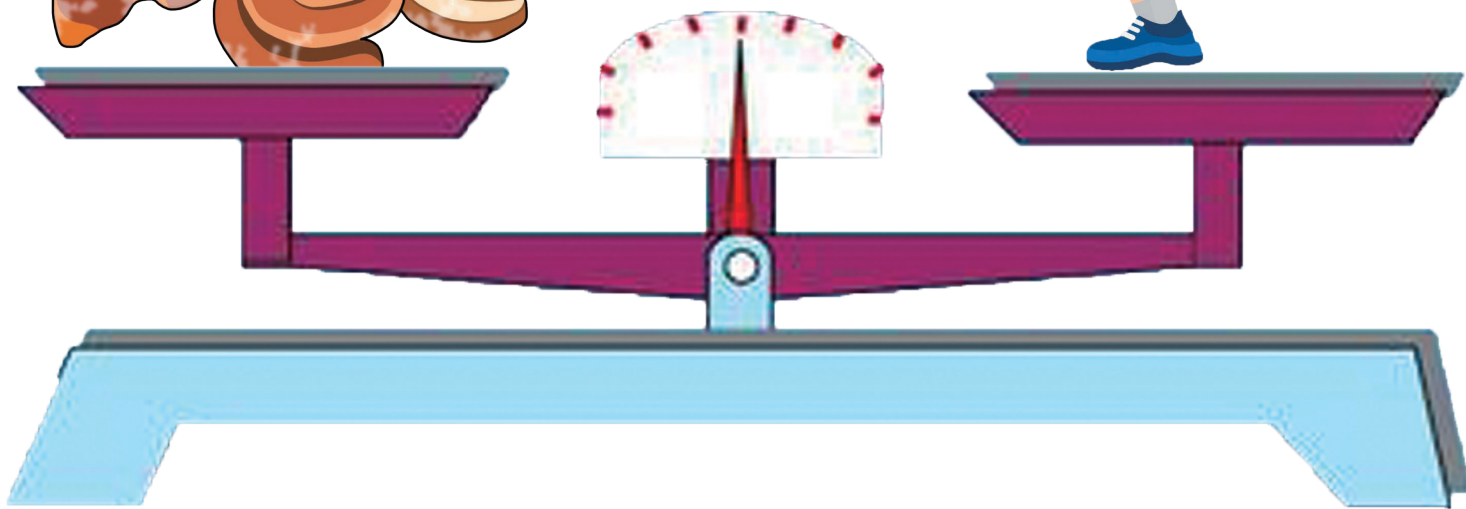
张漓表示，判断吃动是否平衡最好的监控指标就是体重。他说：“从早上空腹到晚餐后，通常成年人的体重会在2公斤范围内浮动，每两天之间浮动一般在1公斤以内。”每天早上在排掉两便后，可以给自己称一下体重，如果上下浮动在1公斤内，那么这说明这几天的吃和动比较合理。

另外，除了吃动要平衡外，还有一个问题需要重视——心肺功能。判断心肺功能的一个简易指标是晨脉。张漓建议，每天早上睡醒后，直起身子、伸伸懒腰，先别着急下床，拿起手机或手表设定一个时间，然后自己把下脉，记录一下每天在安静状态下的心率。“一般短期内，如果人的健康波动不大的话，心率上下浮动会在3-5次之间。”他举例说，

如果一个人平时的心率是每分钟60次，那么浮动在57-63次之间是正常的，但如果发现心率上升到65、66或67次了，这种超过10%的波动，通常意味着心血管功能下降，那么就要有意识地增加一些能够促进心肺功能的锻炼。张漓的建议是可以爬爬楼梯，“如果心率能够达到每分钟150-160次，并且在这种强度下运动持续10分钟，对心肺的刺激是非常有效的。”

这样的运动如果一周有3-4次，就可以维持心肺功能，如果是4-5次，就可以提高心肺功能。“不建议每周超过6次，过多不见得是好事。”张漓表示，运动时间在下午3点后为宜，因为人的神经内分泌系统和运动系统在下午3点之后活跃程度比较高，锻炼效果是最好的。

“每个人的情况不同，没有放之四海皆准的运动膳食配方。”张漓说，“但只要用好这两个指标，自己和自己比，其实每个人都是自己的营养师和运动指导员。”



涨知识 防新冠

普通香皂洗手即可 不用纠结“杀菌”二字

普通香皂和杀菌香皂在对抗冠状病毒方面，杀毒效果并没有明显的差异。有时候，不合适的抗菌成分还会对孩子的健康造成影响，比如，两种被美国FDA（美国食品药品监督管理局）拉入黑

名单的“三氯生”“三氯卡班”。

一般来说，用流动的水和香皂洗手15秒，可带走手上90%的细菌，持续洗30秒可将手上99.9%的细菌全部带走。所以，不管在什么时候，流动清水冲洗+香

皂的方式都是首选。

做到有效的手部清洁要遵循12个字：勤洗手、半分钟、流水洗、要擦干。

如果出门在外，不具备随时洗手的条件，可以选择含有酒精的免

洗洗手液或者消毒湿巾救急。

挑选儿童免洗洗手液时，要确保洗手液酒精含量至少要超过60%，70%-80%消毒效果更佳，并且在有条件的时候，尽快用香皂和水洗手。