

均衡营养重点抓九类食物

“什么都吃点,但别吃太多”是人们对饮食多样化的通俗理解。要真正做到平衡饮食、均衡营养,大家还得抓住“重点食物”这个关键词。“重点食物”有两层涵义,一层是它们营养价值较高,另一层是人们的食谱中经常缺少它们。

□ 本报综合

① 粗粮/全谷

粗粮种类繁多,既包括小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等粗杂粮,也包括全麦粉和糙米,还包括绿豆、红豆、芸豆、饭豆、扁豆等杂豆类。有时候,薯类也可作为粗粮。粗粮营养价值比细粮更高,且具有预防肥胖、稳定血糖、调节血脂、促进排便等重要作用。粗粮/全谷摄入量应占主食1/3以上。

② 深色蔬菜

深绿色、红黄颜色和紫色等深色蔬菜的营养价值更高,健康益处更多,应占有蔬菜的50%。油菜、菠菜、小白菜、菜心、苋菜等绿叶蔬菜,西兰花、蒜薹、青椒、苦瓜等深绿色蔬菜,西红柿、胡萝卜、彩椒、南瓜等红黄颜色蔬菜,紫甘蓝等紫色蔬菜,应该成为餐桌蔬菜的主角。

③ 新鲜水果

膳食指南推荐,普通成年人人平均每天吃200~350克水果。一般颜色较深者营养价值更高,如芒果、柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、蓝莓等。但整体而言,各种水果的营养价值差别不大,可以因地制宜享用。

④ 大豆制品

豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品营养价值很高,不仅是优质蛋

白、磷脂、钙、锌、B族维生素、维生素E、膳食纤维、大豆异黄酮、大豆低聚糖、大豆甾醇、大豆皂甙等营养物质的重要来源,而且低脂肪、无胆固醇。建议每天吃25克大豆或相当量的豆制品(25克大豆相当于72.5克北豆腐、140克南豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、40克豆腐丝、175克内脂豆腐)。

⑤ 蛋类

蛋类蛋白质含量12%左右,是天然

食物中营养价值最高、最优质的蛋白质之一,超过肉类等动物性食物。蛋类还是磷脂、各类维生素,以及铁、锌、硒等微量元素的重要来源。鸡蛋容易消化吸收,建议每天一个。

⑥ 鱼虾和瘦肉类

畜肉(如猪肉、牛肉、羊肉等)和禽肉(如鸡肉、鸭肉等)是优质蛋白、脂类、维生素A、B族维生素、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源,是合理膳食结构的重要组成

部分。肉类和鱼虾合计平均每天100至150克左右就足够了。

⑦ 奶类

奶类是哺乳动物专门用来喂养下一代的“专利产品”,营养素种类齐全、含量丰富、比例适当、易于消化吸收,营养价值极高。尤其是钙含量多,吸收率高,是其他食物很难完全替代的。膳食指南建议,每天喝奶300克。

⑧ 坚果

花生、核桃、开心果、松子、杏仁、腰果、榛子等坚果具有很高的营养价值,是蛋白质、多不饱和脂肪酸、脂溶性维生素和微量元素的重要来源。坚果脂肪含量相对较高,宜少吃,每天一小把。

⑨ 橄榄油和亚麻油

从健康的角度,食用油首先要减量,清淡饮食,尽量少油炸和过油。其次,食用油要多样化,要增加目前普遍缺乏的橄榄油(以及山茶油、芥花油等)、亚麻油(以及紫苏油)等。前者是单不饱和脂肪酸——油酸的主要来源,已经被证明对心血管有益;后者是欧米伽3多不饱和脂肪酸——亚麻酸的主要来源,对维持脂肪酸平衡有益。



健康知识

从眼睛看出疾病苗头

眼睛不仅是心灵之窗,也是身体健康的“监测窗”。近日,美国《赫芬顿邮报》加拿大版刊文总结,提醒我们眼睛可能暴露的健康隐患。

专家表示,人们往往只在眼睛不舒服或需要配眼镜时,才看眼科医生。可即使自我感觉眼睛没有任何毛病,也最好定期进行眼科检查,以便及时给身体预警。

糖尿病。糖尿病视网膜病变是失明的主要原因之一。而眼科检查可以及时发现视网膜血管的渗出、微血管瘤等早期病变。

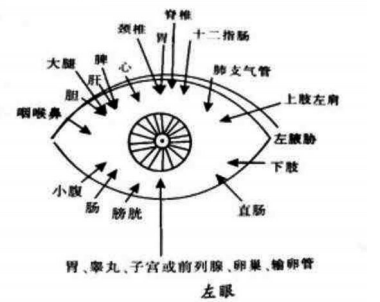
高血压。如果连接视网膜的中央血管发生弯曲或扭结,眼睛里发现有小血管出血等,很可能意味着高血压离你不远了。

高胆固醇。角膜周围出现黄色的圆环,或视网膜的血管上形成黄色斑块等,都很可能说明身体里的血脂已经超标。

甲状腺疾病。像青蛙一样突出的眼球、“鼓胀”的眼睛,是甲状腺功能亢进的典型症状之一,一旦发现要给予高度重视。

湿疹。由于眼睑处的皮肤比较敏感,这里常常成为湿疹等皮肤病的最先“报警点”,以及检测治疗效果的“观测地”,帮助人们进行自我判断。

肿瘤。通过观察眼睛的结构和形态变化,还有助于早期发现某些肿瘤。以皮肤癌为例,如果基底细胞癌的异常组织出现在眼睑上,那么一看便知。此外,出现不明原因的眼睑下垂、瞳孔大小不一等异常改变,很有可



能是颈部长了肿瘤或动脉瘤等。

自体免疫性疾病。通过检测眼睛对光线的敏感程度,以及视网膜的情况等,可辅助判断机体的免疫功能状况,进而早期发现红斑狼疮等自体免疫性疾病。

肝病。巩膜(眼白)的颜色,可间接反映肝脏的功能状态。比如,眼睛发黄很可能说明肝脏功能受损,血液的胆红素含量较高,提示可能有急性肝炎。

肠易激综合征。进行眼科检查还能查明虹膜炎,而这种眼内的炎症通常与肠易激综合征相关。如果经常发生虹膜炎,则需要进一步排查,及时发现问题。

感染性疾病。眼睛变成粉红色,出现类似“沙眼”的症状,有可能是衣原体感染的表现,有助于进一步揪出相关的性传播疾病。此外,猪囊虫病等寄生虫感染时,也可以从眼科检查中发现苗头,帮助尽早治疗。

□ 本报综合

育儿知识

儿童常吃甜食，视力智商差

你是否经常拿糖果奖励孩子？孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴？糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

龋齿。由于儿童睡眠时间长,睡眠时口腔处于静止状态,唾液分泌减少,对牙齿的清洁作用减弱,有利于细菌繁殖。口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

甜食综合征。葡萄糖在人体中分解供能过程需要含有维生素B1的酶催化。人体不能自身合成维生素B1,全靠从食物中吸收。而大量吃甜食,不仅消耗维生素B1,还会降低食欲,影响葡萄糖分解供能,产生较多中间产物(如乳酸),这类物质在脑组织中蓄积,影响大脑活动,引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

营养不良。经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖。过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

近视。遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物,体内微量元素铬



的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。

影响智商。研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄取量。儿童时期,大脑发育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。

无论何种国籍和教育背景,儿童对甜食的喜好都超过成年人。所以,必须从小养成好习惯,避免对甜食产生依赖。

1.孩子在哺乳期最好吃母乳。母乳喂养在孩子口味培养方面,比其他加工乳制品更有利。加工乳制品往往添加了糖或香料等,这会刺激孩子味觉,使他们对口味浓重的食物更感兴趣。孩子的味觉一旦发生改变,口味比较清淡的食物就不能再满足需要,不利于培养良好的饮食习惯。

2.每天摄入的糖不宜超过孩子每公斤体重的0.5克。如果孩子体重为15公斤,每天摄入的糖量不应超过7.5克(15公斤×0.5克)。

□ 本报综合