

很多死因与“吃得不对”有关 均衡膳食试试“彩虹营养原则”

民以食为天,但很多人对于吃饭这件事并不是很重视,尤其是在这个快节奏的时代,能对付一口是一口,能敷衍一顿是一顿。吃好一日三餐,与我们的身体健康息息相关。

很多死因与“吃得不对”有关

2019年4月,权威医学期刊《柳叶刀》发布了一项全球饮食大规模研究结果,覆盖全球195个国家、时间跨度从1990年到2017年,25岁以上成年人饮食结构和习惯趋势数据。研究显示,仅是2017年全球就有1100万人因吃得不健康而死亡,占成人总死亡数22%。

这些国家居民多数都有不健康饮食习惯,前三名主要原因:盐摄入过多、全谷物吃得太少、水果吃得太少。

而我国也有相似研究,2022年由中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,2017年我国居民310万人的死亡可以归因于膳食不合理。盐摄入过多、全谷物摄入不足、水果摄入不足、坚果摄入不足、海产品摄入不足,是我国排行前五的饮食“杀手”。

这8个健康饮食标准要记住

全球疾病负担研究显示,不合理的膳食是很多人疾病发生和死亡的最主要因素。所以,膳食健康对于预防疾病发生、降低死亡风险至关重要。这也是大家日常生活中只要留心注意就能做到的。

2022年4月,中国营养学会发布了《中国居民膳食指南(2022)》,指南中这8个健康饮食标准要记住!

- 1. 盐:每天别超5克**
健康成年人一天食盐摄入量不超过5克。食盐过多摄入,与高血压、心血管疾病有着密切的关系。
- 2. 糖:最好控制在25克以下**
控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。糖摄入过多与肥胖和慢性疾病风险有关。建议日常饮用白开水,不喝或少喝含糖饮料。
- 3. 油:每天别超30克**
每人每天烹调用油摄入量25~30克。高油、高脂肪、高胆固醇,是高脂血症的危险因素。
- 4. 肉蛋类:每天120~200克**
目前我国居民畜肉摄入过多,鱼肉摄入不足,成年人每日摄入动物性食物在120~200克之间为宜。
- 5. 水果:每天至少半斤**
保证每天摄入200~350克的新鲜水果,而且果汁不能代替鲜果。水果中富含的维生素C、维生素A、B族维生素等,以及钾、磷、铁等矿物质,对人体健康起着重要的作用,调节身体机能,保证身体的免疫健康。
- 6. 蔬菜:每天不低于300克**
保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。蔬菜中富含各种矿物质,包括钾、镁、钙、铁等,是矿物质的重要膳食来源;同时富含类胡萝卜素、维生素C、维生素B1、B2和多种微量元素,都是我们保持免疫健康、提高免疫力不可缺少的。
- 7. 饮水:每天不低于1.5升**
喝水是小事,但喝水少可就是大事了!当感到口渴的时候,说明身体已经缺水了。成年男性每日最低饮用1700毫升(约8.5杯)水,女性每日最低饮用1500毫升(约7.5杯)水。

- 8. 谷类:每天摄入200~300克**
谷类作为均衡膳食重要组成,每天摄入200~300克。其中包括50~150克全谷物和杂豆。全谷物、杂豆富含植物蛋白质、膳食纤维、B族维生素、钾、镁等矿物质,也是保证膳食健康的关键!

均衡膳食记住“彩虹营养原则”

生活不是计算器,很难精确计算到每一餐、每一道菜,但还想保证膳食健康,要掌握一个膳食原则——“彩虹营养原则”。日常饮食需要摄入色彩丰富、多样均衡的食物,这样才能补充身体无法合成或合成不足但必不可少的、如彩虹的颜色般多种多样的营养素(如多种维生素和矿物质),这也正是彩虹营养原则所倡导的。食物多样化、种类平衡化、人群适配化是“彩虹营养原则”的三大要则。“彩虹营养原则”响应了《中国居民膳食指南》中所提倡的“种类多样、色彩丰富、配比均衡”的理念,并衍生而来。这也是“彩虹营养原则”的倡导者善存所提倡的帮助大家量化、直观地建立起科学的均衡膳食理念。

“食物多样化”指的是一日三餐的食材选择得多样。具体来说,原则倡议,一天尽量吃12种以上食物,一周吃25种以上食物。“种类平衡化”即原则要求人体必需的五大类基本食物——谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶、大豆坚果类、油脂类,都要均衡适量摄入。同时,要减少精白米面、油盐糖的摄入量。

“人群适配化”则着眼于不同年龄和性别的人群,提出不同的营养素补充重点。处于发育关键期的儿童、工作压力消耗大并有体型管理需求的青壮年、需增强抵抗力并要进行长期健康管理的老年人,他们各自的营养需求清单都各有重点。

- 1. 谷薯类**
主要包括南瓜、土豆、小米、玉米、小麦、荞麦等,所包含碳水化合物、B族维生素、镁钾铁锌、膳食纤维等。其中B族维生素是一个“大家庭”,包括维生素B1、B2、B6、B12、烟酸、泛酸、叶酸等。B族维生素有助于免疫调节,辅助免疫系统的正常运作等。
- 2. 蔬菜水果类**
主要包括绿叶蔬菜、水果和绿茶等,所包含β—胡萝卜素、维生素C、镁钾钙、叶酸、膳食纤维等。比如β—胡萝卜素可以起到保护视力和抗氧化作用。β—胡萝卜素是属于胡萝卜素之一,在人体内能够转化为维生素A,能够防止皮肤干燥和开裂,帮助人体提高免疫力,增强抗病毒能力。
- 3. 禽畜鱼蛋奶类**
主要包括猪肉、牛肉、羊肉、鱼虾类、蛋奶等。这类食物中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙铁锌硒、维生素B1、维生素B2、维生素B12、维生素A等。丰富的蛋白质、矿物质、维生素等是我们保持健康、提高免疫力不可缺少的营养。
- 4. 大豆坚果类**
大豆类的食物有豆腐、豆腐干、腐竹等;坚果类的食物有松子、开心果、核桃、杏仁、榛子、花生、腰果等,含有丰富的植物蛋白质、B族维生素、维生素E、钙镁钾铁锌等。
- 5. 油脂类**
常见的优质脂肪食物有深海鱼类,含有丰富的脂肪酸,对我们的肝脏和大脑有重要的作用。比如三文鱼、奶酪、坚果、橄榄油、牛油果,亚麻籽等食物都含有丰富的优质脂肪、维生素E。

此外,有些维生素和矿物质人体无法合成,或合成不足,只能通过从外界补充获取。这些微量营养素和宏量营养素一样,是维持人体正常代谢以及免疫健康的关键营养素,无论哪一种都缺一不可。一旦出现维生素、矿物质缺乏可能导致许多问题。比如维生素A的缺乏,会出现夜盲症、干眼症等;比如缺铁,可能导致缺铁性贫血,让人面色苍白、乏力和疲劳。而缺钙,则会出现抽筋、骨质疏松等。

□来源:健康时报

分娩镇痛会对产妇和宝宝有影响吗？

什么是分娩镇痛？

分娩镇痛,是指使用一系列方法帮助产妇减轻分娩中疼痛。目前临床应用最为广泛的方法是采用连续硬膜外阻滞镇痛的方式,即在腰部穿刺至硬膜外腔隙并放置一根很细的细管,连接设置低浓度局麻药物的自控镇痛泵,在宫缩阵痛的时候通过药物阻断疼痛传导的感觉神经,缓解疼痛的同时不影响运动及子宫收缩。分娩镇痛有助于减轻产妇产分娩过程中的痛苦,缓解产妇的紧张、焦虑,让生育更人性化。

分娩镇痛有哪些优点呢？

强烈的宫缩疼痛会导致产妇儿茶酚胺类物质分泌增多,影响胎盘供氧,增加胎儿缺氧的风险。分娩时疼痛也是产后抑郁症的一个重要的高危因素。因此,分娩镇痛不仅能够提高产妇的舒适度,减轻痛苦,还能够保障母婴安全,减少产后抑郁的发生。在分娩过程中,产妇也能够得到良好的休息,在分娩过程中能够更好地配合医生。

分娩镇痛会对产妇和宝宝有影响吗？

实施分娩镇痛,是以维护母亲和胎儿的安全为最高准则。分娩镇痛使用的药物浓度远低于剖宫产麻醉所需的浓度,经由胎盘吸收的药量微乎其微,对胎儿不会造成不良影响。因孕期及分娩时脊柱正常生理弯曲及激素的改变等,正常产后有40%的产妇会发生腰疼,与是否进行分娩镇痛无关。硬膜外阻滞有一定概率会产生穿刺相关的腿麻、腰疼、头疼及尿潴留的症状,大多数可在产后一段时间恢复。

分娩镇痛有哪些适应证呢？

- ①产妇自愿
- ②经产科医师评估,可进行阴道分娩试产者(包括瘢痕子宫、妊娠期高血压及子痫前期等)
- ③无麻醉相关禁忌证(包括颅内高压、凝血功能异常、穿刺部位及全身性感染、脊柱病变或严重脊柱畸形、产妇不能配合穿刺等)

什么时候可以实施？

传统观念认为宫口开至3cm时可以实施。目前,已有大量临床研究及荟萃分析表明潜伏期开始椎管内镇痛并不增加剖宫产率,也不延长第一产程,所以不再以产妇产宫口大小作为分娩镇痛开始的时机。当产程确定开始时,子宫规律宫缩,产妇感觉到一定程度的疼痛,有镇痛需求即可实施。

□来源:人民网

●温岭市聚优文化教育培训学校遗失开户许可证,开户核准号:J3454009191701,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司 温岭市大溪镇支行,开户账号:933002010070878888,开户日期:2021年11月18日,声明作废。 ●温岭市泽国下店幼儿园遗失民办非企业单位登记证书(统一社会信用代码52331081734507054B)副本,遗失浙江省幼儿园办学许可证(浙教幼10056029号)副本,声明作废。 ●杭州曜古企业管理有限公司减资公告:经本公司股东决定,本公司认缴注册资本从1000万元减至100万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。 ●桐庐县城南街道君利建材商行遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州欧润桔信息科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州丙洋机电设备有限公司遗失由杭州市余杭区市场监督管理局于2016年12月20日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330110311356928T,声明作废。 ●杭州悠飞品牌管理合伙企业(普通合伙)遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州玩美创艺艺术培训有限公司遗失财务章、法人章(钟程印)各一枚,声明作废。 ●杭州一马电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州鸿帆房地产营销策划有限公司遗失由杭州市余杭区市场监督管理局于2018年01月25日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330110MA2B0L4R42,声明作废。 ●晓德利同(杭州)科技有限责任公司遗失公章,声明作废。 ●杭州茗否健身有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●嘉兴绮园文化传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。	●杭州星比钻闪文化艺术策划有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2014年06月17日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330103397773553D,声明作废。 ●杭州市临安区市场监督管理局遗失抽样专用章(5)一枚,声明作废。 ●宁波广道软件科技服务部遗失由象山县市场监督管理局于2021年12月02日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330225MA7CYGD10R;公章一枚,编号33022510057415,声明作废。 ●金华市浪英科技有限公司遗失由金华市市场监督管理局经济技术开发区分局于2018年07月25日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330701MA2DE0Y72U,声明作废。 ●新昌县羽习投资有限公司遗失公章(编号3306240019225)、财务章(编号3306240019226)、合同章(编号3306240019227)各一枚,声明作废。 ●杭州合创润德商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州久安餐饮管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州众流建筑设计有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2013年08月21日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330103077301653X,声明作废。 ●杭州钮家图文制作有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2014年02月10日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码913301050888996115,声明作废。 ●杭州万雅建筑设计咨询有限公司遗失由杭州市下城区市场监督管理局于2014年04月23日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码913301030984111145,声明作废。 ●杭州恒田图文设计有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2014年09月03日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330105311360812N,声明作废。	●义乌市律克针织机械有限公司遗失财务章一枚,编号33078210041321,声明作废。 ●杭州唐彩建筑设计有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2014年07月24日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码913301053113049330,声明作废。 ●杭州伟旺图文设计有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2016年12月06日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码9133010332189368X5,声明作废。 ●杭州立虎建筑设计有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2014年12月02日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330103321893719M,声明作废。 ●杭州虎顺图文制作设计有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2014年01月14日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码9133010508883150N,声明作废。 ●浦江广文装饰材料有限公司遗失发票章一枚,声明作废。 ●东阳市世诺达电子商务有限公司遗失公章一枚,编号33078310067171,声明作废。 ●东阳市世诺达电子商务有限公司遗失财务章一枚,编号33078310067172,声明作废。 ●东阳市世诺达电子商务有限公司遗失合同章一枚,编号33078310067174,声明作废。 ●东阳市世诺达电子商务有限公司遗失法人章(吕康印)一枚,声明作废。 ●东阳市世诺达电子商务有限公司遗失发票章,声明作废。 ●东阳市东蓝环保科技有限公司遗失公章一枚,编号33078310100790,声明作废。 ●金华尚干饰品有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●义乌涛秀电子商务有限公司遗失公章、财务章、法人章(潘庭印)各一枚,声明作废。 ●冥域科技(义乌市)有限公司遗失财务章一枚,编号33078210276686,声明作废。	●杭州千玺宠物用品有限责任公司遗失公章一枚,声明作废。 ●湖南高城消防实业有限公司杭州分公司遗失公章,声明作废。 ●杭州绿钻新型建材有限公司遗失公章一枚,编号3301100367839,声明作废。 ●杭州经济技术开发区颀儿服装店遗失公章,声明作废。 ●杭州鑫腾辉实业有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州科佳精工有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州艺深企业管理有限公司遗失财务章一枚,声明作废。 ●杭州朝友科技有限公司于2022年7月13日做出减资决定并在国家企业信用信息公示系统(浙江)上发布减资公告(公告期为2022年7月14日-2022年8月27日),现对该减资公告声明作废。 杭州朝友科技有限公司 ●杭州印望网络科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。 ●宁波路强建筑劳务有限公司减资公告:根据2022年10月21日股东会决议,公司拟将注册资本从1000万元减至200万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。 ●杭州千颜包装有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●杭州宏晨教育科技有限公司遗失由杭州市临平区市场监督管理局于2020年07月20日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330110MA2J00K56A;公章、财务章、发票章、法人章(程宇翔印)各一枚,声明作废。 ●杭州仰翼教育科技有限公司遗失由杭州市临平区市场监督管理局于2020年07月14日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330110MA2HYYP2XK;公章、财务章、发票章、法人章(程宇翔印)各一枚,声明作废。 ●杭州望里屋房地产有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●义乌市韩钰萧电子商务商行遗失公章一枚,编号3307250363990,声明作废。
--	---	--	---