

健康饮食应注意“三减”

桂城街道卫计局提醒,饮食要注意“减盐”、“减油”、“减糖”,降低疾病患病风险

人们常戏说“每逢佳节胖三斤”并不无道理。春节即将到来,重油、重盐的大鱼大肉满足了口腹,却带来了健康隐患。桂城街道卫计局提醒,健康饮食,应从“减盐”、“减油”、“减糖”开始。

◎减盐

警惕“藏起来”的盐

相关数据显示,中国居民膳食指南推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过6克;2-3岁幼儿不超过2克,4-6岁幼儿不超过3克,7-10岁儿童不超过4克;65岁以上老年人应不超过5克。

“食盐摄入过多可使血压升高,可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。”桂城卫计局相关工作人员表示,日常减盐,可使用定量盐勺,少放5%-10%的盐并不会影响菜肴的口味,积少成多,摄入的盐就大大减少。

如何在日常饮食习惯中减少盐的摄入?一是少吃榨菜、咸菜和酱制食物,建议每餐都有新鲜蔬果。二是少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品,建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。三是在超市购买食品时,尽可能选择钠盐含量较低的包装食品,和具有“低盐”、“少盐”或“无盐”标识的食品。四是尽可能减少外出就餐,主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。五是建议选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。六是警惕“藏起来”的盐,一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味,但都含有较多的不可见盐,建议少食用“藏盐”的加工食品。

◎减油

建议以蒸煮代替煎炸

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,是人体必

需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。根据中国居民膳食指南推荐,健康成年人每人每天烹调用油量不超过25-30克。

桂城卫计局相关工作人员提醒,日常减油,可以把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。在烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。建议少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。

在饮食选择上,应该少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品,在外就餐时主动要求餐馆少放油,和少点油炸类菜品。建议减少动物性脂肪的使用数量和频

次,或用植物性油代替。食用植物性油建议不同种类交替使用。要限制反式脂肪酸摄入,建议每人每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。市民应学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食物。与此同时,烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议市民不要喝菜汤或汤泡饭食用。

◎减糖

用白开水代替饮料

“饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素,过多摄入会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病的患病风险。减糖应减添加糖,而不是天然糖分。”桂城街道卫计局相关工作人员介绍,添加糖是指人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白

糖、冰糖、红糖都是蔗糖。各人群在“减糖”时,均应减少添加糖(或称游离糖)的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

据了解,中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料。人体补充水分的最好方式是饮用白开水,建议用白开水代替饮料。

市民日常饮食中,应建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。在家庭烹饪过程少放糖,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,减少味蕾对甜味的关注。

撰文/整理 黄佩雯
通讯员 罗建贞

春节饮食要均衡 警惕四种消化道疾病

切忌暴饮暴食和过量饮酒,出现急性腹痛、呕吐等症状要及时就医

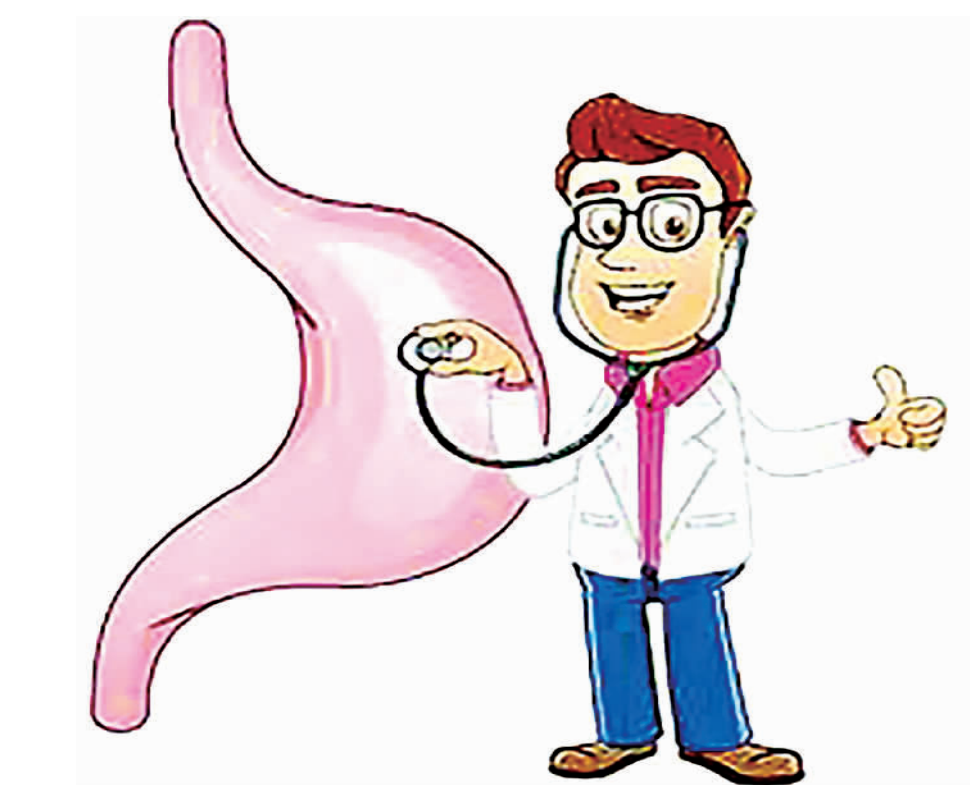
春节长假将至,亲朋好友们难得团聚在一起,高兴之余不免会大吃一顿,多喝几杯。此时,不少人会因为吃得太多、太饱或太杂而出现胃肠道不适,也有很多胃肠道疾病的“老病号”容易旧病复发。广东省人民医院南海医院(下称“省医南院”)消化内科主任骆晓豪提醒市民,过节不能吃太饱,尤其是平时肠胃就不好的人,一定要合理均衡饮食,切忌暴饮暴食、过量饮酒。

警惕四种消化道疾病

“广东人过节多吃得丰盛、吃得油腻,这些都极容易加重胃肠道的负担,所以节假日是各种消化道疾病的高发期,其中大部分都是吃出来的。”骆晓豪表示,春节期间,消化内科门诊里常见的主要有以下四类疾病。

一是消化不良。由于人们春节吃得多,又缺少运动,胃肠道很容易因为“超负荷运作”而出现以胃胀、反酸、嗝气、大便不成形或便秘等不适症状为主的功能性疾病,即所谓的“吃撑了”,消化不了食物。

二是急性胃炎。其症状大致也表现为胃胀、反酸、嗝气,但胃炎的疼痛感更明显,这是



因为人们吃的食物太杂或吃错了,让胃部负担加重,出现糜烂等炎症症状,有时甚至会因为一下子吃下太多食物而导致胃穿孔出血等严重症状。

三是急性肠胃炎。除了胃胀、反酸、嗝气,患者还会出现腹泻、呕吐的症状。“过节期间

食物吃不完人们多会选择打包,但对于剩饭剩菜的处理,一定要做到低温保存、生熟分隔、尽快吃完,当食物变质时一定要果断丢弃。”骆晓豪建议,海鲜等高蛋白质的食物容易变质,不宜放隔夜。

四是急性胰腺炎。人们若

进食过多高蛋白高脂肪的食物,再加上过量饮酒,极易引起胰腺水肿,从而诱发急性胰腺炎,这是最典型的“节日病”。其主要症状是餐后两小时内出现上腹或左上腹痛,同时有发热、恶心、呕吐等症状。“急性胰腺炎分为轻型和重型,严重者

死亡率达60%,所以千万不能忽视。”骆晓豪说,当人们出现左上腹钝痛或闷胀痛,伴有高热时,应该及时看医生。

宜均衡饮食适量饮酒

骆晓豪指出,过节期间想预防以上疾病的发生,首先要避免没有节制地暴饮暴食,一日三餐应定时定量;其次应均衡饮食,肉类和煎炸类食物不宜进食过多,另外蔬菜、水果、米饭粗粮等均应兼顾摄入;再者,不能过量饮酒。“酒精对消化道的危害是很大的,如胃肠粘膜损伤、胰腺炎等都与过量饮酒有关系。过节饮酒应适量,也切忌空腹饮酒。”骆晓豪说。

最后,春节走亲访友,每家都会准备零食,糖果、薯片、干果等,人们不小心就会吃多,增加肠胃负担,因而春节时应少吃或不吃零食。“由于老人小孩的胃肠适应力较差,家长应控制孩子们零食的摄入量,老年人则应少吃油腻食物,注意控制血糖血脂。”骆晓豪建议,有肠胃疾病的人最好备些消化药,如果症状连续两三天没有缓解,或出现急性腹痛、呕吐等,就要及时去医院了。

撰文/邹韵斯 通讯员 王莞云