

九江镇开展“三减三健”知识进校园巡展活动,向青少年宣讲健康知识

午餐肉香肠
食盐超标
要少吃

健康九江

为生命喝彩, 为健康加油

11月20日上午,南海区创健办联合镇卫健办和镇教育发展中心在儒林中学开展“三减三健”知识进校园巡展活动,活动现场吸引了约200名学生参加。

在儒林中学门口,颜色鲜明、新颖独特的展板映入眼帘,展板上清晰展现着“三减”(减盐、减油、减糖)和“三健”(健康口腔、健康骨骼、健康体重)的健康知识,吸引了不少学生驻足观看。活动现场还通过有趣的有奖问答互动,将健康知识融合,让学生在答题的同时加深对“三减三健”知识的认识。

据了解,目前市面上有许多腌制食品如午餐肉、香肠等都受到学生的青睐,而这些食品中大部分都是食盐超标的(健康成年人每天食盐不超过5克),长期食用容易导致血压升高,增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

“青少年正处于成长发育阶段,均衡、健康的饮食对于青少年的健康成长尤为重要。”镇卫健办相关负责人表示,本次活动将在学校持续开展一周时间,希望能让青少年深刻理解高盐、多油、高糖饮食对健康的危害,帮助他们树立健康意识,掌握保健技能,倡导青少年坚持运动锻炼、增强体质、强健骨骼,促进青少年健康成长。

■镇卫健办现场开展健康知识有奖问答活动。

《健康知多D

何为“三减”?

一、减盐:成人每天别超5克

中国是高盐饮食的国家之一,食盐摄入过多是高血压的三大危险因素之一。同时,吃盐过多还可能会增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

很多人喜欢吃点咸菜,或者用酱油烹调,无形之中都增加了盐的摄取。我国居民平均每天用盐10.5克,大大超出世界卫生组织和“健康中国行动”中每天不超过5克的推荐量。

建议用定量盐勺,如果觉得口味不好,不妨加醋、胡椒、辣椒等来调味。购物时要有标签意识,比如午餐肉等,看看里面的盐含量是多少,特别是钠含量。

二、减油:每天别超25克

高油、高脂肪、高胆固醇,是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。

很多人控油,只是注意少吃动物性脂肪,同时为了不不影响烹调,加大了含有不饱和脂肪酸的油的使用,比如橄榄油、茶油等。其实,控油,首先要控制的是油的总量,其次才是考虑油的结构是不是合理。

一般来说,每人每天油的摄入量在25克就可以了。建议家庭用油要使用控油壶,把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等。

三、减糖:总淀粉摄入量要控制

很多人过多摄入糖,尤其是通过饮用含糖饮料,会增加总能量摄入,降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。

很多人一说减糖,就想着不吃含糖的食物,对甜味的食物能拒就拒。其实科学的减糖,不仅仅包括通常的单糖、双糖、果糖等,淀粉类食物也要控制,比如米饭、面食等。因为这些淀粉类的食物在肠道里也会分解为单糖、双糖。而减糖的标准就是吃进去的淀粉、糖等能量物质要与我们每天消耗的能量平衡,要不然能量在体内堆积就会转化成脂肪,从而增加身体代谢负担。

何为“三健”?

一、健康口腔——事关全身健康

口腔健康是全身健康的重要保障。比如心脑血管疾病、糖尿病都与口腔感染有关。

健康口腔,每个人至少做好三点:

第一,应该有很好的口腔卫生习惯,早晚刷牙,家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。

第二,是膳食平衡、均衡营养。饮食是否合理直接影响着口腔的健康。

第三,有口腔问题要及时发现、及时治疗,成年人每年至少进行一次口腔检查,而儿童易患龋齿且进展较快,则半年进行一次口腔检查。

二、健康体重——每年量身高称体重

体重过量是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的危险因素。体重指数(BMI)=体重(公斤)除以身高(米)的平方,如体重70公斤,身高1.7米,则体重指数=70÷(1.7×1.7)。

如果这个指数小于18.5,说明身材偏瘦;指数在18.5~23.9之间,说明体重处于正常范围;指数在24~27.9之间,说明体重超重;指数大于等于28,则表明身材肥胖。

超重肥胖者都需要减肥。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。老年人运动要量力而行,选择适宜活动。对于儿童肥胖患者,建议做好饮食控制、行为修正和运动指导。

三、健康骨骼——关乎晚年生活质量

骨质疏松和骨关节病都是健康骨骼需要关注的内容。骨质疏松症的严重并发症是骨折,富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

平均每天至少20分钟日照,充足的光照会促进维生素D的生成,维生素D对钙质吸收有重要作用。同时,适量运动能够起到提高骨强度的作用。

6个小妙招 缓解眼疲劳

每日加班写策划赶方案冲业绩……眼睛还好吗?有没有觉得眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪?

原来人在正常情况下,每分钟平均眨眼约18次,但当我们使用电脑或者其他数码设备时眨眼次数会减半。长时间阅读、写作或者其他注意力集中的近距离工作都会导致眼疲劳,严重者还可能出现头痛、恶心、眩晕。

既然长时间对着屏幕会出现眼疲劳,我们应该怎么保护眼睛?学会以下六招,教你很好地缓解眼疲劳。

●让眼球做运动

如果盯着电脑屏幕已经一小时了,你需要做一些眼球运动来缓解眼睛疲劳。例如,向上望,同时呼一口气,再将视线移回中间,吸一口气,如此重复三次,最后再继续进行下侧、左侧及右侧的相同动作。

●忙里偷闲眨眨眼

眨眼动作可以促进眼睛分泌泪水,并将含多种营养成分的眼泪均匀涂于眼球表面,保持眼部湿润。很多人因为太专注于工作,长时间盯着电脑屏幕,眨眼次数过少,导致眼睛干涩不适。忙里偷闲,眨几下眼睛,有助于清洁眼表面,也相当于给眼睛做一次按摩。

●上班时保持间歇休息

上班族每天连续使用电脑在6至8小时,应每隔1至2小时休息一次,让眼睛离开电脑10分钟;工作1小时后最好离开电脑屏幕,注视远方目标。

●坚持按摩解疲劳

取眼部周围的攒竹(面部,眉毛内侧眉头凹陷处)、睛明(位于鼻根目内眦交界处)、承泣(瞳孔的直下方,眼球与眶下缘之间)、瞳子(眼睛外侧1厘米处,眶骨外的凹陷中)、丝竹空(眉梢凹陷处)等穴位,用手指轻揉并按压,以局部有酸胀感为度,每日1~2次,每次15~30分钟。长期坚持不仅可以缓解眼睛酸涩疲劳,还有助于视力的改善。

●工作忙碌吸口气

吸口气也会呵护眼有帮助吗?当然。据调查,很多人因为太专注于电脑,本能地使呼吸速度变缓,而吸气可以加速血液循环,可以缓解眼睛疲劳。

●间歇时间泡个茶

一是枸杞红枣茶:枸杞、桑葚、山药各10克,红枣10个,水煎,分2次服。

二是桑菊薄荷茶:桑叶9克、菊花6克、薄荷9克、金银花9克,沸水冲泡代茶饮。

为了我们眼睛的健康,在日常生活中大家需尽量减少使用电脑、手机,使用中定时放松眼睛,保证充足睡眠,劳逸结合,平衡饮食,多吃谷类、豆类、水果、蔬菜及动物肝脏等食品,生活要有规律。同时要注意眼的调节和保护,如有眼部不适需及时前往医院就诊。大家要长期坚持养成良好的用眼习惯,方能远离视疲劳。

整理/珠江时报记者 朱明菲

文明健康 有你有我

“一米线”
是安全线也是文明线

文明课堂“一米线”
1米距离

中共广东省委宣传部