

如何更健康、科学地保证“营养摄入” 7大营养素合理搭配 每天摄入食物12种以上

今年6月,联合国发表《2020年世界粮食安全和营养状况报告》指出,由于新冠肺炎疫情对健康和社会经济造成影响,多数弱势群体的粮食安全和营养状况很可能进一步恶化,新鲜、营养、健康的食物将会比高脂肪、高糖的深加工食品更难获得,获得健康膳食的挑战非常艰巨。

在新冠肺炎疫情的冲击下,粮食安全的危机性和重要性愈发凸显。因此,在这样的形势,我们更应秉承勤俭节约的良好品格,拒绝舌尖上的浪费。

那么,如何在践行节约的情况下,更健康地保证营养摄入呢?对此,营养专家表示,口味偏好并无过错,关键在于整体饮食是否健康,人体需要的七大营养素(碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质、水、膳食纤维)搭配是否合理。“在膳食平衡、营养合理的前提下,讲究‘四少一多’,即少油、少盐、少糖、少辣、食物多样化,减少一些对人体直接有害的成分如反式脂肪酸以及不良加工方式所带来的有害物质摄入。”

少油是指合理控制用油量,可以用带有刻度的量勺,避免油炸、油煎的食物,每日烹调油摄入量在25~30克。少盐是要避免摄入过多盐分,尤其要特别注意隐形盐的存在,推荐成人每日食盐摄入量不超过6克,最好是不超过5克。少糖是指尽量少喝含糖饮料和甜味食品,每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。少辣则是说在饮食中尽量做到少辣,不要过辣,过辣不仅会刺激食欲,让我们吃得更多,而且也会加重胃肠负担,因此不提倡追求过辣的饮食方式。食物多样化是要保证食物的多样性,营养才均衡。

根据《中国居民膳食宝塔》(2016)推荐,每日饮食应包括杂粮、薯类、蔬菜、水果、鱼蛋肉禽蛋奶类、豆制品等食物,每天摄入食物12种以上,每周不少于25种,讲究粗细搭配、荤素搭配,这样才能保证既健康又营养。

不同年龄的人群, 这样吃又健康又营养



儿童和青少年

这个群体由于正处在生长发育和行为形成的关键期,健康又营养的膳食模式非常重要。一方面要保证食物多样,建议平均每天摄入食物12种以上,每周25种以上,做到三餐有米饭、馒头、面条等主食,经常搭配全谷物、杂粮杂豆和薯类,同时蔬菜水果也不可少,要保证每天摄入300~500克蔬菜,其中深色蔬菜应占一半,每天吃半斤左右的新鲜水果。此外,还要保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄入充足且不过量。每天摄入300克牛奶或吃相当量的奶制品,还应该经常吃大豆及豆制品和菌藻类食物。



成人

根据《中国居民膳食指南》(2016)推荐,成人饮食应保证食物多样,谷类为主,粗细搭配,既要多吃蔬菜水果和薯类,也要每天摄入奶类、大豆或其制品。要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,并减少烹调油用量,以清淡少盐膳食为主。



老年人

《中国老年人膳食指南》(2016)建议,老年人饮食要粗细搭配,选择松软、易消化吸收的食物,如馒头、馄饨、粥和细软的蔬菜水果等。由于老年人容易发生便秘、糖脂代谢异常,患心血管疾病危险性增加,因此,老年人最好每天吃到100g粗粮或全谷物食物。同时要吃一定的奶类、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品,以保证能量和优质蛋白质的摄入。

延伸阅读

“吃相”太难看 网络吃播乱象 该整治了

一口气吃掉10屉包子、20个汉堡、10斤牛肉、100斤小龙虾……近日,互联网平台“大胃王吃播”因弄虚作假、糟蹋粮食引发热议。以畸形的饮食方式吸引眼球,既有害个人健康也造成食物浪费。如此“吃相”难看的网络“吃播”该整治了!

这些“吃播” 变味了

在一则网上发布的“吃播”视频中,一位身材瘦小的女生狼吞虎咽吃下10碗凉皮、10碟手擀面外加10盘炒面,引来不少网友围观和惊叹。

“吃播”现象最早起源于日韩。在韩国,“吃播”被称为“Mukbang”,主播凭借吞咽食物带给受众视觉和听觉的感官刺激,有些主播会在吃的过程中和网友聊天,使得屏幕外的观众获得亲切感和满足感。

“吃播”,顾名思义就是直播吃饭;“大胃王吃播”,则是主播以惊人的食量博取网友关注。近年来,美食领域“吃播”占据各大社交平台的热门话题,拥有大批粉丝追捧。据统计,短视频平台快手上“吃播”话题拥有126.5万个视频、332.7亿次播放,抖音上“大胃王”话题的相关播放量也超过71.7亿次。

谈及“吃播”持续火爆的背后原因,中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍认为,首先是因为“吃播”在内容层面贴近普通人的生活,主播所吃的东西都是日常可见的食物,一些人存在从众心理就会想去模仿;其次,网友存在一定程度的猎奇心理,观看别人吃东西满足了自己对食物的需求,属于一种解压方式,因此有特定市场需求;第三,“吃播”的内容易于和电商挂钩,在食物的制作、食用等过程中都可能引发受众的消费欲望;另外,从传播相关法律来讲,“吃播”内容可能引发的法律风险最低,因为缺乏具有针对性的相关限制和约束。

伴随着“吃播”潮流兴起,“密子君”“浪胃仙”“朵一”等“吃播界”的“大胃王”主播迅速收揽千万量级粉丝,单条视频作品就能获得上百万的点赞量,结合直播带货、线下探店等自媒体运作模式,有些“主播”年入百万元,引来越来越多“假吃催吐”的人群加入“吃播”行列。

有“吃播”现场另一视角的拍摄视频记录,主播一边吃一边吐,食物并没有被真正吞咽,而是被吐进了一旁的垃圾桶,网上呈现的最终效果则是由后期剪辑制作完成。有曾经自称“大胃王”的网友坦言,不少主播吃的食物都是自费,不仅没有获得名气反而负债。2020年6月,更有一位沈阳30岁的主播因长期在直播中食用高热量、高油脂食物,导致突发脑溢血去世,而他在录

近日,网络“大胃王吃播”浪费严重的现象遭到了多家媒体点名批评。报道指出,有些所谓“大胃王吃播秀”更是浪费严重,吃了再把食物吐掉是赤裸裸地浪费食物。

在此情况下,国内“吃播”主阵地抖音、快手先后回应称,针对浪费粮食、假吃、催吐、宣扬量大多吃等“吃播”,将给予删除作品、关停直播、封禁账号等处罚。目前在哔哩哔哩等平台搜索“大胃王”、“吃播”等词时,出现了“珍惜粮食,合理饮食”等提示语。

“互联网平台需要对‘吃播’自媒体的违规操作承担责任。”朱巍表示,“首先,平台对于可能引起受众不适的风险作品需要先审后发,这仅仅依据机器算法是不够的,还需要结合AI、人工审核和举报机制等进行多重监管。其次,平台要从社会公共利益的角度出发,对于‘吃播’等博眼球、赚流量的自媒体内容进行流量的平衡和限制,为知识分享、传递正能量的内容营造风清气正的互联网空间。此外,需要在全网范围建立起信用监管和联合惩治,对被‘封号’的主播进行严格监控。”

相关平台须 加强监管

对于美食领域自媒体账号的探索方向,朱巍认为:“美食话题相关内容可以有更大的发展空间,例如城市美食探店、分享自制菜谱、讲述食物背后的故事等。中华饮食文化丰富多彩、博大精深,茶文化、酒文化、筵席文化、筷子文化等方面都值得用更艺术的方式呈现出来。”

反对“吃播”严重浪费粮食,更多是从精神和健康层面出发,全社会应形成对粮食珍惜节约的风尚,吃是为了健康和享受,而不是为了糟蹋身体和获取打赏,还“吃”以简单科学的本来面目,是全民健康的基础。

“假吃催吐” 只为吸金

制“吃播”视频的短短半年时间里,体重暴增80斤。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅介绍,不管是天生大胃还是假吃催吐,“吃播”对身体都会造成不可弥补的伤害,影响远远超过经济上的收益。

朱毅说:“经常催吐,胃酸反流,不仅伤害食道黏膜导致食管反流和食管炎,甚至还会腐蚀牙齿。暴饮暴食则是胰腺炎的重要诱发因素,反复催吐的结果大多是厌食症。‘吃播们’的心路历程分三步,吃能挣钱的喜出望外,吃还能不能持续挣钱的焦虑、吃不下了挣不了钱的恐惧,在迎合粉丝期待和消除自身惶恐的双重需求下覆水难收。”