

城市女性膳食营养显著改善,孕期哺乳期女性贫血比例高

平衡膳食,助女性通向健康之路

养生关注



中国妇女报全媒体记者 陈姝

“女性的身体健康和营养状况,与成功孕育新生命以及很好抚育下一代密切相关。”近日,中国营养学会理事长杨月欣教授在《2021中国白领女性健康膳食白皮书》(以下简称《白皮书》)的发布会上这样阐述女性健康的重要地位。她指出,女性是社会和家庭的重要组成部分,不仅承载着孕育新生命、抚育下一代的重要职责,也扮演着家庭里母亲、妻子、女儿等多重角色。在很大程度上,女性决定了整体家庭的健康水平。

中国妇女报全媒体记者从会上了解到,《白皮书》是由中国营养学会组织专家对我国18~49岁的女性,分不同年龄段在全国31个省市区、302个监测点进行了食物数据和营养摄入量数据的采样、总结和分析,有4万多名育龄妇女参与。《白皮书》从膳食结构、营养素摄入状况、生理状况及饮食结构等方面,阐述了我国城市育龄妇女在膳食营养上的优势和不足,并对职场女性的膳食健康进行了科学、全面的指导。

城市女性烹调用油及用盐量偏高,超重肥胖率明显增长

杨月欣在发布会上说,女性健康的重要意义对很多人来说仍然是一个空白,比如女性生理特点和健康需求显然跟男性有很大差别,各年龄段女性和不同地域女性也会有不少差异等。

中国疾病预防控制中心营养与健康所赵丽云教授在会上解读《白皮书》时,将我国城市女性目前的营养膳食状况分析如下:

- 1.城市女性食物摄入的种类日趋多样化,粮谷类、蔬菜、畜肉摄入充足,应适当调整畜肉等食物结构,增加一些鱼虾类等海产品,以及水果和奶蛋的摄入。
- 2.城市女性能量和宏量营养素摄入基本满足,优质蛋白质比例比较高,并高于农村地区,特别是东部地区突出。
- 3.城市育龄女性营养不良和贫血患病率状况显著改善,最新数据跟十年前相比差别明显。
- 4.城市女性烹调用油量以及烹调用盐量摄入偏高,超重肥胖率呈明显增长趋势。
- 5.综合比较来看,城市女性膳食营养状况优于农村,东部地区优于西部地区。但在18~49岁的女性中,有一个需要特殊关注的人群,就是孕妇、乳母以及待孕妇女,这个人群中患营养性贫血的比例偏高,因此不能仅仅看平均值,应从总体、个体的水平以及特殊时期的营养状况来进行综合干预和改善。

孕期、哺乳期女性营养性贫血比例偏高,需补充优质蛋白、维生素A、维生素C、铁和碘

孕期和哺乳期女性该如何合理膳食?赵丽云建议,孕期、哺乳期女性需要额外增加一些营养物质,因为哺乳期女性乳汁里的营养素也是从

食物里获得的。中国疾控中心营养与健康所何丽教授在会上也指出,铁、碘、叶酸对这个人群非常重要,而且在孕中晚期要强化优质蛋白质的摄入。她强调,哺乳期妇女要特别重视优质蛋白和维生素A的摄入。

基于临床和以往调查发现,孕早期女性容易出现碳水化合物摄入不足的情况,会因酮体过高影响胎儿的脑和神经系统的发育;而在整个孕期和哺乳期的女性最容易出现缺铁性贫血,会对女性及胎儿的健康形成不良影响。何丽建议,孕期及哺乳期女性要常吃含铁丰富的食物,比如动物肝脏、瘦肉或动物血等。另外,维生素C能促进铁的吸收,对于预防贫血非常重要。

“很多孕妇因为怕有甲状腺结节就不吃碘盐。这是一个误区,孕妇特别容易缺碘,胎儿非常需要碘,所以还是要吃碘盐。海带、紫菜里的碘属于有机碘,怀孕时不妨适量选择,对母婴健康都有好处。”何丽补充道。

水果取代晚餐不可取,女性每周应选用25种以上食物均衡饮食

何丽还表示,女性每天膳食离不开谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类,还有大豆坚果类。平衡膳食,能帮助女性通向健康之路。

如何做到平衡膳食?何丽建议,合理膳食离不开一日三餐的巧搭配,也就是碳水化合物、脂肪和蛋白质的功能比。以一个正常女性为例,如果每天摄入1800千卡的话,应特别强调每天一斤蔬菜半斤果,半斤左右的主食,还要有粗粮、杂粮和薯类。她具体描述道:“食物总量少一点,膳食质量好一点,蔬菜水果多一点,少盐少油淡一点,食物品种杂一点,烹调饭菜香一点,进餐食物温一点,三餐主食杂一点,进食速度慢一点,早餐质量好一点,晚餐时间早一点,定时喝水勤一点。”

不少女性为了减肥,喜欢用水果取代晚餐,这样可取吗?赵丽云建议,水果最好不要空腹吃,因为水果不能代替蔬菜。蔬菜里含有的维生素的量 and 种类跟水果有所不同,互相都不能代替。她说,蔬菜也要多样化,应多吃绿叶菜,适当吃根茎类的土豆、茄子等,不能光吃一种。有的水果含糖特别高,摄入过多会诱发糖尿病、超重肥胖等问题,因此水果更需要多样化,香蕉、苹果、橘子等各种水果里含有的维生素的量和种类以及生物活性物质都不一样,吃水果也要合理搭配。

赵丽云强调,一种营养素不是说吃得越多越好,不要只选择某类食物,一定要从平衡膳食、合理搭配入手,每周选用的食物应在25种以上。她建议女性要学会选择适合自己的膳食模式和方法,一是看体重是否维持在一个健康合理范围;二是看每天的精神状况、精力是否充沛。

杨月欣表示,中国营养学会将继续加强对女性营养的研究,特别是膳食的营养状况和购买行为以及在孕育子女、家庭健康和社会发展中的地位,专注提升女性的健康素养,同时加强白领女性营养科普宣教和相关领域人才培养,以满足个人、家庭和社会发展的全面需要。

养生新鲜报

口味太重更易发胖

近期,日本山阴工伤医院心血管研究小组发表在《高血压研究》杂志的一项研究提示,感知食物鲜味的敏感性与肥胖和热量摄取有关,在鲜味敏感度降低的人中,肥胖者多,将来增加热量摄取的比例高。

研究小组招募了47名健康成人,首先进行味觉和血液检查以及体重测量等,在9~12个月后再进行体重测量和血液检查,比较分析和研究了鲜味敏感度与肥胖和热量摄取之间的关系。

研究人员认为,鲜味敏感度的降低,与肥胖和甜味的偏好以及热量摄取的增加均有明显关系。说明对鲜味敏感度降低的人,通过食用甜味食品,比起鲜味更能获得食物的满足感,而大量食用含糖糖(砂糖)多的高热量食品 and 点心等,则可能导致肥胖。因此,鲜味敏感度的降低可作为肥胖新的预测因素,从鲜味食品中获得食物满足感的饮食习惯,将有助于抑制肥胖和代谢综合征。

(宁蔚夏)

花生当零食可改善代谢

中国科学院上海营养与健康研究所研究团队发表在《美国临床营养学杂志》上的研究发现,用花生替代精制谷物能够显著改善代谢综合征的风险。

花生富含不饱和脂肪酸、植物蛋白、膳食纤维、多酚及其他生物活性物质。此前研究已表明,多吃坚果能降低患心血管疾病的风险,食用精制谷物则会使患心血管疾病的风险升高。

研究团队共征募224名志愿者,将他们随机分配至花生干预组或对照组。在12周的干预过程中,志愿者每日被分配轻盐烤花生,或一份与烤花生等能量的白米糕。最终,与对照组相比,花生干预组志愿者的代谢综合征逆转率显著升高。研究人员称,针对存在心血管疾病风险的中国成年人而言,吃花生能够在不增加体重的情况下改善代谢综合征的整体风险。

(敏稳)

女婴尿频竟是VD吃多了

给孩子补VD,别自作主张

科信食品与营养信息交流中心主任 钟凯

许多家长特别怕孩子缺钙,除了补钙,最常见的是补VD,因为它能促进孩子的钙吸收。但总有个别家长乱补一气,反而坑了孩子。

比如某地有个1岁半的女婴出现多饮症、多尿症被送到医院诊治,医生检查后诊断是VD中毒。原来,这个女婴父母自己去药店买的VD补充剂,每天给孩子喂1~3次,单次剂量高达10000单位。而3岁以下婴幼儿每日推荐摄入量(膳食摄入+补充剂)上限才800单位,足足超了几十倍。

儿童缺钙最典型的症状之一是佝偻病。补充VD首选当然是食补,但饮食中的VD来源不多,常见的如三文鱼、蛋黄等。

0~6个月的婴儿营养摄取途径非常单一,如果是纯母乳喂养或母乳奶粉混合喂养,通常VD摄入是不够的;6个月以上的婴幼儿,儿童青少年和成年人仅通过食物也很难获取充足VD,即使膳食结构已经很多样化且合理。户外活动是VD的重要来源,在紫外线作用下,皮肤可以将“脱氢胆固醇”转化为VD。

“中国居民膳食指南”对于2~6岁幼儿的建议是要鼓励充足的户外活动,在屋里隔着窗户晒太阳用处不大,因为紫外线很难穿透玻璃。通过膳食补充剂获取VD是最简单、直接的办法,但应适量且遵医嘱,因为VD是脂溶性维生素,吃多了可能中毒。如果只吃婴儿奶粉,通常不需要额外补充VD,因为配方中已经按需加入了各种维生素。

“中国居民膳食指南”建议,婴儿出生数天后开始每天补充400单位VD,最新发布的“美国膳食指南”也建议每天400单位,同时建议1岁以上孩子可以继续补充VD。

大剂量服用VD也不是不行,临床上甚至可使用20万~30万单位的VD,但那是单次使用,用一次管几个月,且主要用于VD严重缺乏的佝偻病患儿。此文开头的女婴家长很可能是把治疗剂量当作预防剂量了,欧美国家也有类似的“亲爹妈”,中毒的几乎都是2岁以下婴幼儿,甚至导致个别婴儿死亡。

总之,家长如果要给孩子增加营养,首先是想办法优化饮食结构;其次是通过正规医疗机构搞清楚孩子缺不缺、具体缺啥,然后针对性补充。如果想自己去药店或商超、网店买营养补充剂,一定要看清楚用法、用量、适用人群,千万别以为营养物质多多益善。

相关链接

长寿饮食秘诀:每天吃2份水果3份蔬菜

美国心脏协会旗舰期刊《循环》近日发表的一项新研究显示,通过对代表全球近200万成年人的分析表明,每天吃大约5份水果和蔬菜(其中2份水果,3份蔬菜,1份约80克),可能是延长寿命的最佳饮食摄入量。该研究称,富含水果和蔬菜的饮食有助于降低患心血管疾病、癌症等疾病的风险,这些疾病是导致死亡的主要原因。

美国波士顿布里格姆妇女医院的医学博士王东和同事分析了来自护士健康研究和卫生专业人员随访研究的数据,包括对10万多名成年人长达30年的跟踪调查。他们还汇集了26项研究中有关水果和蔬菜摄入量

和死亡率的数据,这些研究包括来自北美、南美、欧洲、亚洲、非洲和澳大利亚的29个国家和地区的约190万名参与者。

分析发现,每天摄入5份左右的水果和蔬菜与最低的死亡风险相关,食用超过5份以上并不能继续降低风险。与每天只吃2份水果和蔬菜相比,每天吃5份水果和蔬菜的参与者寿命最长,因各种原因死亡的风险降低了13%;而且死于心血管疾病(包括心脏病和中风)的风险降低12%;死于癌症的风险降低10%;死于呼吸道疾病(如慢性阻塞性肺疾病)的风险降低了35%。

但研究人员表示,并不是所有水果和

蔬菜对人体都有同样好处。例如淀粉类蔬菜,如豌豆和玉米、果汁和土豆,与降低全因或特定慢性疾病的死亡风险无关。另外,绿叶蔬菜,包括菠菜、茼蒿和羽衣甘蓝,以及富含β胡萝卜素和维生素C的水果和蔬菜,如柑橘类水果、浆果和胡萝卜,都对人体有好处。

王东说:“这项研究表明,每天吃5份水果和蔬菜是最理想的。就预防重大慢性疾病而言,这一摄入量提供了最大益处,而且对于一般人来说是可以达到的摄入量。”

(胡珍)

女性养生

爱发脾气也是病 肝气郁结要调理

北京朝阳医院 解晓静

脾气好坏是天生的?其实,爱发脾气也是一种病。脾气不好的人一般都是气郁体质,也就是中医里常说的肝气不疏、肝气郁结。“人有七情六欲”,七情是人体对外界环境的正常反应,一般情况下不会致病。倘若情志活动过度,超越人体承受限度,那就必然影响脏腑气血功能,导致全身气血紊乱。

肝的五行属木,所以肝气最好的状态就是升发与条畅。由于气郁、气滞,疏泄不畅,在身体上的表现就是常见的结节,比如说甲状腺结节。研究表明,甲状腺结节和乳腺结节患者,有90%以上都有情绪不稳定、爱发脾气等情况。爱发脾气的人,生病率也会比正常人多出很多。

因此,调节好自己的不良情绪非常重要。学会调节情绪,不代表就要生闷气,找个合适的途径,比如找朋友倾诉,或者运动,或者旅游散心,总之要把气发泄出来,不要让不良情绪藏在体内。怎样才能调节安抚好情绪呢?爱发脾气的人首先可通过非药物方法自我调理,包括情绪调理、作息调理和饮食调理。

1.培养好的情绪:肝气郁结很多是因为经常会产生一些负面情绪,所以调整好心态非常重要。

2.培养好的作息规律:一个好睡眠可让身体得到休养,心情愉快。

3.培养好的饮食习惯:肝气郁结的人可以多吃一些疏肝理气、降肝火、健脾益气的食物,如南瓜、橙子、扁豆、高粱米、薏米等健脾益气;金针菜、丝瓜、山楂等降肝火;茼蒿、柚子、西红柿、黄

花菜、海带、萝卜等疏肝理气。还可以喝具有行气、去火功能的玫瑰花茶、柠檬茶、苦丁茶、菊花茶等茶饮。要少吃辛辣、油炸、烧烤类食物,这些容易助长火气。

通过上述自我调理,脾气仍然不能控制,就要到医院就诊使用药物调理。中医将容易发脾气称为“善怒”,是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状,又称“喜怒”“易怒”。可以通过疏肝理气、活血祛瘀化痰的药物,来疏泄肝气、活血化痰通络。如果总是脾气不好,还要查查是否有甲状腺功能亢进或维生素B6缺乏等疾病,这些亦可能导致脾气暴躁、喜怒无常。

