

《中國居民膳食指南科學研究報告(2021)》指出了這9點!

2月25日,由中國營養學會組織編寫的《中國居民膳食指南科學研究報告(2021)》發布。

其中,各類食物攝入量過高或過低與疾病風險之間的關聯,有了更多證據展示。

適當增加8類、減少6類食物攝入 有助降低慢性疾病風險

《報告》中匯總了與主要健康結局風險降低相關聯的膳食因素,主要有:全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶類及其制品、魚肉、堅果、飲水(飲茶)等,證據等級均為B級。

此外,過多攝入會增加不良健康結局風險的膳食因素主要有:畜肉、煙燻肉、食鹽、飲酒、含糖飲料、油脂等,證據等級均為B級及以上。

適量減少成年男性飲酒,一半以上男性飲酒者過量飲酒

飲酒行為較為普遍,《報告》指出,2015年監測結果顯示,我國成年男性居民飲酒率為64.5%,女性為23.1%。飲酒者日均酒精攝入量男性為30克,女性12.3克。

而一半以上的男性飲酒者過量飲酒。按照飲酒者日均酒精攝入量大於等於15克定義為過量飲酒,2015—2017年數據顯示,我國男性和女性飲酒者過量飲酒量分別為56.8%和27.8%。

鹽攝入量仍超標,但每日攝入較之前已減少4.6克

《中國居民膳食指南》建議,食用鹽每人每日攝入量不超6克。

然而2015年調查顯示,家庭烹調用鹽攝入量平均每人每天為9.3克。雖然超過了推薦量,但鹽攝入已呈現逐年下降的趨勢。與1992年相比,人均烹調用鹽量下降了4.6克/天,每10年平均下降2克/天。

全谷物攝入,只有兩成人达标

《報告》指出,居民全谷物、深色蔬菜、水果、奶類、魚蝦類和大豆類攝入不足。比如,谷物仍以精制米為主,全谷物及雜糧攝入不足,只有20%左右的成人能達到日均50克以上。大豆類食品是我國傳統健康食品,但目前消費率低,消費量不足,約有40%左右的成人不常吃大豆類食品。

兒童青少年含糖飲料消費率高于成人

含糖飲料消費逐年上升。報告提到,城市人群游离糖攝入有42.1%來自于含糖飲料和乳飲料。兒童青少年含糖飲料消費率在30%和25%以上,明顯高于成人。

不過,雖然目前我國居民糖攝入平均水平不高,但兒童青少年對糖飲料的消費要引起重視。《報告》提到,兒童青少年含糖飲料消費率高于成人,3—5歲兒童糖供能比高達4.8%,應引起足夠注意。

人均每天吃半斤蔬菜,肉類攝入增加

《報告》指出,我國大多數人群膳食結構仍保持植物性為主,谷類食物仍是能量的主要食物來源。其中,居民蔬菜攝入量仍穩定在人均每日270克左右,與其他國家相比一直處於較好的水平。

此外,居民動物性食物攝入量增加,優質蛋白攝入量增加,全國城鄉居民來源于動物性食物蛋白質的比例從1992年的18.9%增加到2015年的35.2%。特別是農村居民的膳食結構得到較大的改善,動物性食物提供的蛋白質從1992年的12.4%提高到2015年的31.4%,城鄉差距逐漸縮小。

不過,《報告》也指出,農村居民肉類消費以畜肉為主,魚蝦類和禽肉類食物的消費比例低;奶類、水果、魚蝦類、深色蔬菜等食物的攝入量仍明顯低于城市居民,由此造成整體維生素A、鈣、n-3脂肪酸等營養素攝入量不足的問題較為突出。

江南地區飲食模式值得學習

長期遵循平衡膳食模式,是健康長壽和預防膳食相關慢性病的基石,並可以降低全因死亡風險。

中國人群不同膳食模式對健康結局的影响研究結果顯示,以多蔬菜、水果、多魚蝦水產品、經常吃奶類和大豆制品、適量的谷類和肉禽類、烹調清淡少鹽為主要特點的江南地區模式,代表了東方健康膳食模式。具有這些膳食特點的地區,人群發生超重肥胖、2型糖尿病、代謝綜合征和腦卒中等疾病的風險均較低。

肥胖者持續增多,農村胖得更快

《報告》顯示,從2000—2018年成人超重和肥胖率的变化趨勢來看,肥胖率上升速度大於超重率的增长;農村人群超重和肥胖率的增幅高于城市人群。

肥胖常伴有多種代謝異常,是高血壓、糖尿病、心臟血管等疾病的危險因素。而根據《中國居民營養與慢性病狀況報告(2020年)》顯示,6歲以下和6—17歲兒童青少年超重肥胖率分別達到10.4%和19.0%,18歲及以上居民超重率及肥胖率分別為34.3%和16.4%,成年居民超重或肥胖已經超過一半(50.7%)。

身體活動水平逐年下降,每天屏幕時間3小時

《報告》提到,近20年來,我國居民總體身體活動量逐年下降,成年居民職業性、家務性、交通性和休閒性身體活動總量逐年減少。

成人缺乏規律自主運動,靜坐時間增加,平均每天閑暇屏幕時間為3小時左右。在能量攝入不變情況下,身體活動量降低是造成人群超重肥胖率持續增高的主要危險因素。而超重肥胖是心血管疾病、糖尿病、高血壓、癌症等重要的危險因素。

來源:健康時報

頸椎病發作期間撤掉枕頭,究竟對不對?



引發頸椎前部肌肉過度拉伸而造成勞損,頸椎小關節也長期處於過伸位狀態,會造成過早退變,這些都會引起相應部位肌肉和關節的不適。

所以說,落枕發作的那幾天,暫時不枕枕頭平躺睡覺是可以的,但是等到疼痛的症狀恢復正常之後,睡覺的時候還是枕枕頭對頸椎健康更好。那麼,頸椎不好的朋友應該如何選擇合適的枕頭呢?

由於頸椎病的發病人群逐漸增多,目前市場上出現了很多治療頸椎方面的枕頭,如乳膠枕、海綿枕等。其實大家不必追求那些高大上的產品,最普通的蕎麥皮枕頭就挺值得推薦。原因有以下幾點:

1. 疏鬆透氣。有許多朋友睡覺的時候容易出汗,這就需要一種透氣的環境,蕎麥皮枕是最能滿足這一條件的;
2. 可以塑形。我們在睡眠的時候不會保持一種姿勢不動,有時候仰面躺,有時候側睡。好的枕頭需要根據我們的不同姿態,自動調整高度,避免在側睡的時候脖子偏向一邊;
3. 價格低廉。枕頭跟枕套一樣,需要定期清洗或更換。枕頭直接跟我們頭部和面部皮膚接觸,使用一段時間之後,會透過枕套沾染很多細菌和塵埃。這時,就應該把填充物倒出來清洗一下或干脆更換一個新枕頭了。

經過長期的臨床實踐,我們認為睡覺用的枕頭,最佳高度應為6—8cm,一般的枕套大小應為長70cm、寬40cm,需要裝填差不多5斤的蕎麥皮。這樣的枕頭大小、鬆緊度比較合適,當你在平躺的時候,高度在8cm左右,當你側睡的時候,這個枕頭可以折疊起來,使得頸部不會偏向一邊。經過實踐,許多頸椎不好的朋友均對這個標準的枕頭有良好的反饋。

頸椎病發作是警報 別累壞我們的脖子

最後再談一下頸椎病發作的時候,應該注意哪些問題。首先,最好立刻停止或盡量減少伏案工作,有條件盡量躺一躺,保持頸椎在一個合理的位置上,還可以佩戴圍領保護一下。可以做熱敷,但是千萬注意,在急性發作的時候不要按摩,突然按摩會加重症狀。當然,儘早到醫院去看骨科醫生,做一些相應的檢查和藥物、物理治療也是非常必要的。

來源:科學辟謠平台

肝臟很沉默,發作很可怕 教您“8個注意”遠離肝病

甲乙丙丁戊……這是在背天干地支嗎?這其實也能讓我們聯想到一種病——肝炎。甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝……

病毒性肝炎是肝病中具有傳染性的一類,常見的有甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、戊型肝炎四種。

病毒性肝炎是如何傳染的?

有人說:“並用餐具會傳染,握手也會傳染,親戚也會傳染……”

真相是,甲型肝炎和戊型肝炎屬於“糞-口傳播”傳染病,所以“飯前便後勤洗手”對於預防甲肝、戊肝特別有效。

乙型肝炎和丙型肝炎主要通過血液和體液途徑傳播,與這兩種肝炎患者共同進餐,還有握手、擁抱之類的接觸是安全的。

病毒性肝炎有一定的傳染性,其他肝病是不傳染的。我們可以通过多種方法阻斷傳染性,因此,不要歧視肝病患者。

肝臟也被稱為“沉默的器官”,因為很多肝病是沒有明顯症狀的,所以我們要關心肝臟,例行檢查非常重要。

肝臟疾病都有哪些檢查方法?最常用的就是肝功能和B超等常規檢查,一般體檢都會有。

“轉氨酶升高”不可置之不理

說到肝功能,最常見的幾個指標就是轉氨酶(其中以谷丙轉氨酶和谷草轉氨酶最為重要)、膽紅素等。

這里向大家普及一個知識:只要發現肝功能異常就應該就醫。有不少人認為轉氨酶稍微高一點沒關係,這種說法不知道誤導了多少人。

因為轉氨酶存在于肝細胞內,當肝細胞發生炎症、坏死,被大量破壞時,大量的轉氨酶也會從肝細胞“逃脫”到血液中,造成轉氨酶升高。所以,轉氨酶升高是一個比較敏感的指標,它的升高會提示肝臟存在損傷,但并不一定是傳染性肝炎,這時要趕緊到醫院就診。

很多患者因為沒有明顯症狀,而對肝功異常長期置之不理,造成肝病進行性加重;還有人是因為“諱疾忌醫”那就更不可取了。

常規B超檢查意義大

常規的B超檢查對於發現很多肝病有重大的意義。肝臟B超檢查對人體沒有任何損傷,也很方便。通過B超檢查可以發現診斷多種肝病。

當然,B超檢查也有不足:敏感性低,容易受到腹腔脹氣的影响。必要時還要進行CT、磁共振等檢查。

如何遠離肝病呢?

很簡單教你8個注意:

1. 保證正常體重,均衡飲食,為肝臟減負。
2. 為了減肥三餐只吃水果,或者“低碳水化合物飲食”都很傷肝。
3. 遠離各種可能受血液污染的操作:不必要的輸血、未消毒針頭打針、穿耳洞、刺青、共用牙刷、刮胡刀等。
4. 注意飲食衛生,不喝生水,不生食海鮮。到甲型肝炎高發區旅遊,出發前最好注射甲肝疫苗。
5. 不過量飲酒,嗜酒是造成酒精肝最主要的原因。
6. 戒煙。研究顯示,抽煙和罹患肝癌有關。
7. 不亂吃藥。藥物性肝損傷很可怕。有的人自行用藥又不定期檢查肝功,導致肝損傷。
8. 注意充分睡眠。睡眠不足、熬夜和黑白顛倒,肝細胞很容易受損。

來源:人民衛生出版社

護好你脆弱的半月板

近日,主播薇娅微博晒出自己即將做半月板縫合手術的照片。此前,歌手汪蘇泷也因“半月板手術住院”引發網友關注。在很多人的印象里,上了年紀的人才會腿腳不好。為什麼年輕人的半月板總受傷?

為何出現半月板損傷

其實,半月板損傷是一種常見的運動損傷。半月板是膝關節內一對可以緩沖震盪、維持關節穩定的“墊片”,因形似月牙而得名。雖然具有保護關節表面軟骨的作用,但其本身很脆弱。日常一個不經意的小動作就有可能造成半月板損傷。

按照原因可將半月板損傷分為兩大類:①半月板急性撕裂。二三十歲的年輕人是半月板損傷的主要人群。急性撕裂由於急性扭轉所致,最常見於足球、籃球、橄欖球、滑雪和其他涉及減速和變向的運動,這種動作對半月板有壓迫、旋轉和剪應力,如果過大可導致半月板撕裂。②慢性退變性撕裂。慢性退變性撕裂因膠原流失、彈性下降而起。老年人負重、蹲廁等都可能導致其受損,發生撕裂。這種損傷往往是在輕微創傷或無創傷的情況下悄悄發生的。

半月板撕裂有五種表現

半月板損傷可導致關節積液,未經處理的、大的撕裂甚至可能引起骨關節炎過早發生。半月板撕裂後,患者膝蓋往往有以以下幾種表現:①疼:尤其是在蹲起、上下樓梯等膝關節受力大的情況下,半月板受到擠壓、牽扯導致疼痛。②腫:有些患者在急性期會出現積液,所導致的腫脹會影響腿部屈伸活動。③卡:膝關節常常出現“卡住”不能動的情況。④响:膝關節運動時出現明顯彈响。⑤軟:常出現“打軟腿”的症狀,有關節不穩或滑脫感,可發生不同程度的大腿、小腿肌肉萎縮。

因缺少血液供應,半月板一旦受損,自行愈合很困難,一般都需要採取關節鏡微創手術。對功能要求較低或身體情況不允許手術的老年患者適用保守治療。只有极少数發生在紅區的半月板邊緣撕裂,在科學合理的固定制動、康復訓練下,有可能自行愈合。若患者症狀不嚴重,不需手術,即使醫生說能正常運動,也要三個月到半年後再運動。

四招預防半月板受損

- ①運動前充分熱身 熱身充分,待關節反應靈活後再開始運動;運動時可佩戴護膝。切忌在疲勞狀態下鍛煉,以防動作不協調,造成膝關節扭傷而致半月板損傷。
- ②增強下肢力量 這樣可保證膝關節的穩定性和靈活性。上下公共車或樓梯時,要踏穩後再動第二步。
- ③控制體重 因為肥胖、超重對半月板產生的壓力大。
- ④注意膝關節保暖 平時注意膝關節保暖,可做局部按摩,促進膝關節周圍血液循環。(摘自《生命時報》)