

编者按

2023年5月15日~21日是第9届全民营养周,传播主题为“合理膳食 食养是良医”。同时,5月20日是第34届“5·20”中国学生营养日,传播主题为“科学食养 助力儿童健康成长”。

广州医科大学附属第三医院临床营养科 李林艳

合理营养 助力高考

2023年高考即将进入倒计时。高考不仅是对考生们脑力的考验,也是对家长们的一次“大考”。

A 均衡饮食是关键 额外进补需谨慎

健康的身体状态是考生取得佳绩的基础,合理的营养饮食能有效帮助考生维持良好的学习状态。

时的积累。安排膳食要以营养、全面、适量、均衡为原则,只要饮食合理均衡,平时摄入的食物中已包含人体所需的各种营养素。

B 一日三餐巧安排 饮食搭配多样化

优质合理的一日三餐,是考生补充能量的“加油站”。主食做到粗细粮搭配,副食做到荤素搭配,同时牢记“早吃好,午吃饱,晚吃巧”的进食要诀。

等,尤其是深海鱼中富含的EPA、DHA和蛋黄中的卵磷脂,可以保护视力,并提高大脑皮层功能和增强记忆力。

C 考前饮食五“禁忌” 避开雷区要切记

- 1. 考前食谱忌大变。临考前及考试期间,饮食量不要刻意增加过多,尤其考试期间饮食不要进行过大的变动,应保持平时保持一致。

- 2. 饮食忌咸忌寒。考生的饮食首先要保证主食的摄入量。主食富含碳水化合物,人体所需能量的50%~65%由食物中的碳水化合物提供。

高考推荐食谱

Table with 4 columns: 餐次, 食谱一, 食谱二, 食谱三. Rows include Breakfast, Lunch, and Dinner with various food items like milk, eggs, rice, and vegetables.

老年人肌肉衰减 营养干预来延缓

广东省妇幼保健院营养科 田爽

人体在40岁左右开始出现肌肉量减少,在70岁以前每十年大约会丢失8%,之后每年肌肉丢失的速度明显加快。

应达到1.0~1.2g/kg体重。如果是日常进行抗阻训练的老年人,其每日蛋白质摄入量应≥1.2~1.5g/kg体重。

的奶制品,如30~36g奶粉。如果老年人是乳糖不耐受的体质,可以喝无乳糖配方的牛奶或酸奶。

不咸不等于含盐少 当心食物“盐值”超标

佛山市妇幼保健院 张秋芳 张晓辉

盐是食物烹饪或食品加工的主要调味品,有些食物吃起来感觉不咸,但不代表其“盐值”不高。

腌食物,慎用含盐量不明的食物和调味品。2. 无盐膳食。一般只能短期内采用,全日供钠700mg左右。

效控制食盐的摄入量,实际操作中,还可以将一家人一天的份量装入小罐中,让烹饪时控制用量更方便。

3种限盐(钠)膳食

限盐(钠)膳食是指限制膳食中钠的含量,以减轻由于水、电解质紊乱而出现的水钠潴留,达到维持机体水、电解质平衡。

9个限盐小妙招

- 除了限盐(钠)膳食,日常生活中还可采取一些小妙招有效限制盐的摄入量。1. 巧用天然调料替代。选择新鲜的食物,新鲜食物通常钠含量较低。

“糖妈妈”巧吃水果 孕期“甜蜜”无负担

江门市中心医院产科 朱茗莎

炎炎夏日将至,各种新鲜诱人的水果也陆续上市。许多妊娠期糖尿病的“糖妈妈”担心水果中的“糖衣炮弹”,只好“敬而远之”。

两餐之间进食水果最佳

“糖妈妈”的血糖控制在正常值或接近正常值,没有出现高血糖或低血糖的现象,即满足享受水果的先决条件。

柿、黄瓜等蔬菜代替水果。不建议“糖妈妈”在餐后立即食用水果,最好选择在两餐主食之间,比如上午10时或是下午3时。

限量进食低GI和低GL水果

进食水果前应判断水果糖分,但甜度不是关键,主要标准是血糖生成指数(GI)和食物血糖负荷值(GL)。

物,进食后血糖升高慢;GI>70为高GI食物,进食后血糖迅速升高。食物的GL主要提示100g食物中的含糖量,食物的GL越高,血糖的升幅就越大。

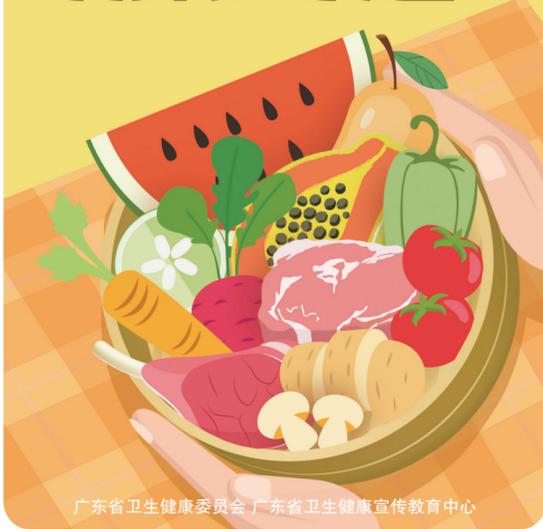
增加甜度、改善口感和延长保质期,并不适合“糖妈妈”食用。

作为加餐需控制进食量

水果作为加餐是不错的选择,既能满足口腹之欲,又能缓解饥饿感,保持血糖平稳,但进食量不可过多。“糖妈妈”每日水果总量一般控制在200g以内为宜。

2023年全民营养周

合理膳食 食养是良医



广东省卫生健康委员会 广东省卫生健康宣传教育中心

(海报设计:林婷)