



编者按:

俗话说,民以食为天,“吃”是百姓生活中最重要的一件事。2025年5月17~23日是第十一届全民营养周,主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”,宣传口号是“健康中国 营养先行”。随着生活节奏加快,人们的饮食与运动习惯悄然改变,超重、肥胖、心血管代谢疾病问题愈发突出。因此,体重管理尤为重要,它不仅关乎个人形象,更与健康紧密相连。本期推出全民营养周宣传专题,助力大家领悟吃动平衡理念,养成健康生活习惯,积极践行健康生活方式,迈向活力满满的人生。



吃动平衡 健康体重 全民行动 2025 全民营养周

打破主食认知偏见 开启科学搭配之法

□广州医科大学附属第三医院 张迅恺

数据显示近20年来,我国居民主食的整体消费量明显下降,特别是上班族人群,存在不同程度的主食摄入不足的问题。当前人们对主食产生了一定程度的误解,尤其在减肥时,许多人都回避米面等主食,视其为发胖的元凶。然而主食是人体重要的能量来源,人体1天所需能量中的50%~65%均由碳水化合物提供。若人体摄入碳水化合物不足,会导致记忆力下降,精力不足,容易疲倦、头晕、情绪不稳定、女性还可能出现月经紊乱。同时,主食也是为人体提供膳食纤维、B族维生素等的重要来源。

维生素和矿物质的良好来源。将藜麦、小米、奇亚籽以6:3:1搭配成藜诺黎组合米,实现主食粗细合理搭配。每100g组合米可提供满足人体日常需要量的必需脂肪酸,且烹饪方法简单、口感丰富。

组合米烹饪方法

鸡腿南瓜洋葱藜麦饭。准备鸡腿1只、洋葱适量、南瓜适量、藜诺黎组合米100克。鸡腿清洗干净后一分为二、南瓜和洋葱切片、藜诺黎组合米淘洗后浸泡30分钟。将鸡腿与南瓜、洋葱一起放入油锅内爆炒,用少量盐和生抽调味后,与藜诺黎组合米放入电饭锅中,加入适量水煮煮。

茼蒿藜麦饭。准备藜诺黎组合米100g、茼蒿1小把、腊肉50g、色拉油、生抽、葱油适量。藜诺黎组合米淘洗后浸泡30分钟备用,茼蒿洗净控水切粒备用,腊肉片下锅炒至出油焦香,加入茼蒿粒翻炒。将炒好的腊肉及茼蒿铺在小砂钵底层,浸泡过的组合米沥水后铺在上层,砂钵内注入淹平锅内食材的组合米浸泡水或高汤。大火煮开后,转小火加盖焖煮大约10分钟,中途需揭盖翻炒以免糊底,米饭焖煮熟后淋1汤勺生油,撒入葱油,与锅中材料搅拌均匀,即可食用。

藜麦淮山粥。准备藜诺黎组合米100g、山药1根、枸杞1小把、食盐少许、水4碗。山药去皮切段后用清水浸泡,以防氧化变色。藜诺黎组合米洗净后,提前浸泡30分钟左右,下锅加入4碗水大火煮开,转中火煮15分钟左右,加入山药。大火煮开后转小火熬煮20~30分钟,出锅前加入食盐调味即可,也可加少量枸杞丰富颜色。

藜麦山药蒸肉饼。准备猪肉馅100g、藜诺黎组合米100g、山药200g、鸡蛋1个、食用油、食盐、料酒、生抽适量、小葱2根。藜诺黎组合米淘洗后浸泡30分钟,山药去皮剥碎成山药碎,将浸泡好的组合米与肉馅、鸡蛋、山药、葱花搅拌均匀,加入生抽、食盐、料酒,食用油调味。搅拌均匀的食材装盘,盖上保鲜膜,大火蒸20分钟,关火后利用余温焖一下即可。

(医学指导:广州医科大学附属第三医院临床营养科副主任医师 曾青山)

主食搭配奥秘

中国居民平衡膳食宝塔建议,一般成人每天应摄入50~100g薯类、200~300g谷类,其中应包含50~150g的全谷物和杂豆。由于白米和白面属于精制主食,70%以上的维生素和矿物质已经损失,碳水化合物,膳食纤维含量较低。因此,推荐采用细粮和粗粮搭配组成主食,配比为2:1或1:1,这样不仅可补充膳食纤维、B族维生素,还可起到蛋白质互补的作用,提高主食的营养价值。

添加豆类。米面等谷物通常缺乏赖氨酸,豆类食品富含氨基酸,两者搭配食用可起到营养互补的作用,营养价值更高。

添加薯类。米面与土豆、红薯、山药等搭配,可使人体获得更多、更全面的营养素,不仅可减缓进食后血糖上升的速度,还可缓解便秘。

藜诺黎组合米。藜麦的蛋白质含量高达16%~22%,且含有人体所必需的9种必需氨基酸,可满足孕妇及婴幼儿的营养需求,膳食纤维含量高达7.1%,胆固醇为0,不含麸质、低脂、低热量(305kcal/100g)、低GI(GI值35),是满足人体基本营养需求的食物,特别适合素食人群补充优质蛋白质,也是减脂人群和高三人群的理想食物。小米颗粒小,易消化,蛋白质含量接近大米1.2倍,必需氨基酸比例较为均衡,但赖氨酸和蛋氨酸含量相对较低。奇亚籽不含麸质,富含α-亚麻酸,含量约为17.8%,膳食纤维含量大于30%,蛋白质含量为15%~23%高于普通谷物,且含有天然抗氧化物质,是B族

冰箱里的致命威胁 警惕单增李斯特菌

□广东省妇幼保健院医院 黄建英

冰箱已成为日常生活中不可或缺的家用电器。然而这个看似安全的“保险箱”,却隐藏着一种冷酷杀手“单核细胞增生李斯特菌”。单核细胞增生李斯特菌,即单增李斯特菌,是一种广泛存在于自然界中的细菌,在土壤、水和食物中较为常见,可以在0~45℃生存,生命力非常顽强,在冷藏温度4~6℃下的冰箱仍可大量滋生繁殖,江湖人称“冷酷杀手”。

单增李斯特菌是引起食源性疾病暴发的主要病原菌,也是致命的食源性病原体之一,其病死率可达20%~50%。一般通过受污染的食物经消化道感染,例如食用了未经彻底加热的污染食品,冰箱内开封冷藏的牛奶、冰淇淋、肉类等。细菌可在怀孕期间经胎盘从母亲传播给胎儿,也可在出生时通过产道传播。

易感人群需警惕

对于健康成年人,感染单增李斯特菌后一般不会导致严重的后果,甚至可能无症状,或仅有轻微感冒症状和胃肠道症状,一般可自行痊愈。但孕妇、新生儿、老人和免疫功能低下的人(如HIV患者)是单增李斯特菌的易感人群。据文献报道,孕妇单增李斯特菌的感染率是非怀孕人群的18倍左右,孕妇如病例占单增李斯特菌病例的1/3。妊娠期感染主要表现为“流感样”症状,如发烧、发冷、关节痛和腹泻等。胎儿宫内感染可导致死亡、自然流产、早产;早产儿感染可能出现肺炎、脑膜炎、脓毒血症等严重并发症,甚至死亡。

积极治疗是关键

单增李斯特菌病治疗的关键,在于早期使用合适的抗生素。该菌对头孢类抗生素有遗传耐药性,青霉素类

抗生素为治疗的首选药物。对青霉素过敏者,可选用甲氧苄啶、磺胺甲恶唑或美罗培南进行治疗。提高单增李斯特菌病的监测预警、医疗机构的早期诊断水平,有效做到早期针对性用药,可大大减少感染后的不良结局。

科学预防不能少

单增李斯特菌不耐热,在60~70℃下,15分钟左右即可被杀灭。日常生活中,预防单增李斯特菌感染应注意以下几点:

生熟食物分开。冰箱存放食物不宜太满,囤积过久,畜肉、禽肉、海鲜等生肉类应与其他食物分开存放,避免生熟食物共用砧板刀具。

注意食品包装。注意即食食品包装,购买时需留意包装是否密封,有无破损,防止细菌入侵。

食物彻底加热。冷藏饭菜、冷餐肉、卤肉、叉烧等熟食,在食用前要彻底加热。

良好卫生习惯。做饭时保证食物、调料、厨房台面和厨具清洁,吃东西前后要洗手。

避免高风险食物。孕妇、老人、免疫功能缺陷者等高危人群,应尽量避免食用生食水产品、凉拌菜、预制沙拉、生牛奶等。

定期清理冰箱。定期做好冰箱清洁消毒,需特别注意清洁密封条等卫生死角。

无需过度担忧单增李斯特菌的感染,日常生活中可通过保持健康饮食习惯、重视卫生进行预防。若出现胃肠道不适等症,切勿自行服药,应及时就医。孕妇感染后应在医生指导下,尽快开展胎心监护、微生物检查等,接受对症治疗,保障孕妇和胎儿的安全。

(医学指导:广东省妇幼保健院医院感染管理科主任技师 穆小萍)

解锁广东美食密码 探寻饮食健康之道

□广东省公共卫生研究院 蒋琦 王萍 洪晓敏 黄柳滨

在中国的美食版图上,广东美食以其独特的魅力占据着重要的地位。广府菜、潮汕菜、客家菜分别体现了粤菜的3大饮食文化,犹如3颗璀璨的明珠,各自闪耀着独特的光芒,不仅承载着深厚的历史文化底蕴,更蕴含着丰富的健康饮食智慧和健康密码。

探秘广府茶点营养

广府地区,以“厨出凤城,食在广州”闻名,拥有丰富的饮食文化和独特的饮茶习惯。饮茶时,习惯搭配各种点心小吃,形成了“一盅两件”(茶一盅、点心两件)的传统。广府茶点种类繁多,主要分为糕类、包类、肠粉类、酥类等系列。

糕类点心。由于自然环境和种植作物的不同,广式糕类点心以米粉为主要原料,搭配各色调味蔬果,经清蒸而成,如芋头糕、马蹄糕、萝卜糕、桂花糕、芝麻糕、红豆糕、松糕等。这些糕类点心口感软糯,富含碳水化合物,是广府人餐桌上的常见美食。

包类点心。包类点心包括叉烧包、生肉包、莲蓉包、生煎包、奶黄包、流沙包等,其中以叉烧包最为出名。其外皮软白香甜,形似雀笼,内馅外露,软嫩多汁、甜而不腻的广东特色烤肉——叉烧,深受广府人喜爱。

肠粉类。肠粉,又称拉肠,以大米磨成的米浆为原料,待米浆蒸成薄片状,搭配各种馅料卷成肠状,蒸熟后淋上酱油等调料汁食用,其口感爽滑,营养丰富。根据馅料的不同,可分为牛肉肠、猪肉肠、猪肝肠、鱼片肠、鲜虾肠、叉烧肠、滑鸡肠、芝麻肠等。

酥类点心。酥类是将面粉、糖、黄油和水混合起来,烘烤后作为外皮,内夹各种馅料的一种点心。“酥”是形容这种点心的外皮松脆、薄而易碎,如叉烧酥、蛋黄酥、榴莲酥、核桃酥等。

此外,咸煎饼、春卷、糯米鸡等茶点,以及水晶虾饺、鲍汁凤爪、干蒸烧卖、豉汁排骨组成的“早茶四件套”,也都是广府早茶的经典选择。这些茶点将动物性食物、蔬菜和主食米面完美结合,食物种

类丰富多样,从营养搭配的角度来看,有利于实现膳食平衡。

调整膳食结构。调查发现,广府菜地区居民的饮食结构存在一些问题。虽然居民的平均每日谷物摄入量在膳食指南推荐范围内,但薯类、全谷物和杂豆的摄入量仍有待提高。建议饮茶时,可选择燕麦包、芋头糕、红豆糕、玉米饼等,增加全谷物、杂豆和薯类的摄入;亦可选择双皮奶、姜撞奶等增加奶制品的摄入。此外,广府地区居民蔬菜摄入量刚达到推荐量的下限,水果摄入量仅为推荐量下限的47%,而动物性食物摄入量较高,是膳食指南推荐量上限的1.5倍,其中猪肉摄入量占比为34%。因此,建议广府居民控制动物性食物,尤其是猪肉等畜肉的摄入量,1周内鱼类和禽畜肉、蛋可以互换,但不可用畜肉全部取代其他动物性食物。

保证营养均衡。随着经济发展和人口流动,外来菜系如湘菜和川菜对广府地区的传统饮食习惯产生了影响,快餐、在外就餐等越来越普遍,居民对蛋糕甜点、快餐和方便食品的摄入也逐渐增多。在这种情况下,广府居民应学会读懂食品预包装营养标签,选择低盐、低油、低糖食品。建议上班族应减少在外就餐和点外卖的频率,控制菜品分量,同时增加新鲜水果蔬菜和奶制品的摄入,做到食物多样,保持吃动平衡。如果每天难以实现平衡,也应争取在一周内保持膳食平衡,确保整体的营养摄入均衡。

品潮汕海鲜食养之道

潮汕地区处于沿海平原,河网密集,海岸线长,水产资源极为丰富,这一独特的地理环境赋予了潮汕菜以海鲜为特色的传统。

潮汕美食风情。潮汕人擅长烹制各种海鲜,小小的蚝(牡蛎)在潮汕厨师手中,可以变幻出多种美味佳肴,其中最著名的当属蚝烙。蚝烙以地瓜粉、蚝和蛋为主要原料,在平底锅上煎制而成,食用时蘸上鱼露,味道鲜美,令人回味无穷。潮汕地区还“喜好吃生”,生腌螃蟹、生腌蚝和生蚝等生食海鲜,是当地的传统美食,独特的风味吸引了众多食客。此外,潮汕的卤味和糕点也闻名遐迩,这些传统菜品不仅是美味的食物,还承载着潮汕人对祖先和神灵的敬仰,在以往的祭祀活动中也是必备品。同时,潮汕牛肉火锅、海鲜砂锅粥等美食,也深受广大喜爱。

控制海鲜摄入。调查显示,潮汕地区居民水产品摄入量较高,每日食用的水产品、禽畜肉类及蛋类的合计总量,超出了膳食指南的推荐量范围。因此,潮汕居民需要适当控制动物性食品的摄入总量,即使是喜爱的海鲜,也应适量食用。

警惕酱中藏盐。潮汕菜特别重视配酱调味,不同的菜品需要搭配不同的酱碟,一菜一碟,咸甜酸辣,各有讲究。然而,在享受美味酱料的同时,也要注意调

高油、高盐、高糖烹饪及加工的畜禽类。

水产类。优选绝大部分清蒸或水煮的水产类;限量食用较多油、盐、糖等烹饪的水产类,如煎带鱼、糖醋鱼等;不宜食用蟹黄和(或)蟹膏等富含脂肪和胆固醇的水产部位,以及油炸、腌制的水产类及其制品。

豆类。优选大豆和杂豆制品,如豆腐、无糖豆浆等;限量食用添加少量糖和(或)油的豆制品等;不宜食用油、盐、糖含量高的加工豆制品,如兰花豆、油炸豆腐、豆腐乳、豆制品辣条等。

蛋乳类。优选蒸煮蛋类、脱脂及低脂乳制品,如脱脂牛奶、无糖酸奶;限量食用少油煎蛋、含少量添加糖的乳制品;不宜食用含有大量添加糖的乳制品。

饮料类。优选白水、淡茶水等;限量饮用不加糖的鲜榨果汁;不宜食用含糖及甜味饮料、添加植脂末或糖的奶茶、果汁饮料。

坚果类。优选无添加油、盐、糖的原味坚果;限量食用添加少量油、盐、糖调味的坚果;不宜食用添加大量油、盐、糖等调味的坚果。

饮食“取舍”有诀窍 科学减重有良方

□广东省公共卫生研究院 纪桂元 洪晓敏

国家卫生健康委制定的《成人肥胖食养指南(2024年版)》指出,科学减重应坚持循序渐进的原则。较为理想的减重目标是6个月内减少当前体重的5%~10%,合理的减重速度为每月减少2~4kg。短期内快速减重,减少的多为机体丢失的水分而非脂肪组织,且一旦恢复正常饮食后,体重会快速反弹。

因此,科学合理饮食非常关键,要学会“挑食”。“挑食”并非传统意义的偏食,而是学会科学地挑选种类多样、营养丰富的食物,满足人体的基本生活需要。减重期间,原则上应减少食用高能量食物,增加富含膳食纤维的低能量食物的摄入。

精挑食物种类

减重期间应控制各类食物的摄入,可将食物分为优选、限量、不宜食用等类别,依据自身实际情况进行选择。

谷薯类。优选蒸煮烹饪、粗细搭配的杂粮饭、杂粮面等;限量食用精白米面类、粉丝、年糕等;不宜食用高油烹饪及加工

的谷薯类,如油条、炸薯条、方便面、干脆面、面制辣条等,以及添加糖、奶油、黄油

的点心,如奶油蛋糕、黄油面包、奶油爆米花等。

蔬菜类。优选叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、花芽类、菌藻类等;限量食用部分高淀粉含量的蔬菜,如莲藕等;不宜食用高油、高盐、高糖烹饪及加工的蔬菜,如炸藕夹、油焖茄子、油炸的果蔬脆等。

水果类。优选绝大部分浆果类、核果类、瓜果类等水果,如柚子、蓝莓、草莓、苹

果、樱桃等;限量食用含糖量较高的水果,如冬枣、山楂、榴莲、香蕉、荔枝、甘蔗、龙眼、芒果等;不宜食用各类高糖分的水果罐头、果脯等。

畜禽类。优选畜类脂肪含量低的部位,如里脊肉、腱子肉等,以及低脂肪禽类,如胸脯肉、去皮腿肉等;限量食用畜类脂肪含量相对高的部位,如牛排、小排、肩部肉等,以及带皮禽类,和较多油、盐、糖烹饪及加工的畜禽类;不宜食用畜类脂肪含量高的部位,如肥肉、五花肉、蹄膀、牛腩等,富含油脂的内脏,如大肠、肥鹅肝等,以及