



今日高邮APP

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 https://www.gytoday.cn

部长喊你“减油增豆加奶”，实操指南来了！

“建议适当减油、增豆、加奶。”3月9日，农业农村部副部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上给出健康饮食建议，强调消费者要实现“不仅要吃饱，更要吃好”的目标。

为何要做这样的“加减法”？如何科学落实“吃得好”的标准又是什么？中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示，研究证实，目前众多慢性病患病的主要原因都受“膳食”影响，“好好吃饭是我们健康的重要条件”。

减油：控量而非禁食

韩俊表示，我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%，人均奶类消费量仅为世界平均的三分之一，大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说：“‘减油’的关键目的是控制超重、肥胖的发病率，以进一步控制慢病等疾病的发生风险。”窦攀解释，日常饮食“减油”是远离慢性病最基础的一步。

用油超标是当前我国居民最常见、危害较大的饮食问题之一。杨月欣表示，我国居民油摄入量高，主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多，整体脂肪摄入就会超标。“减油的重点在于严控烹调用油量”。

窦攀说，“‘减’并不意味着不吃，‘增’不是没控制地多吃”，“减油”并不是说不吃油，而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议，成人每日烹调用油应控制在25至30克，优选植物油，减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

增豆、加奶：补齐膳食短板

杨月欣说：“我国居民食用奶类以及制品，大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来，奶类豆类摄入量上升缓慢，主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重因素影响。”

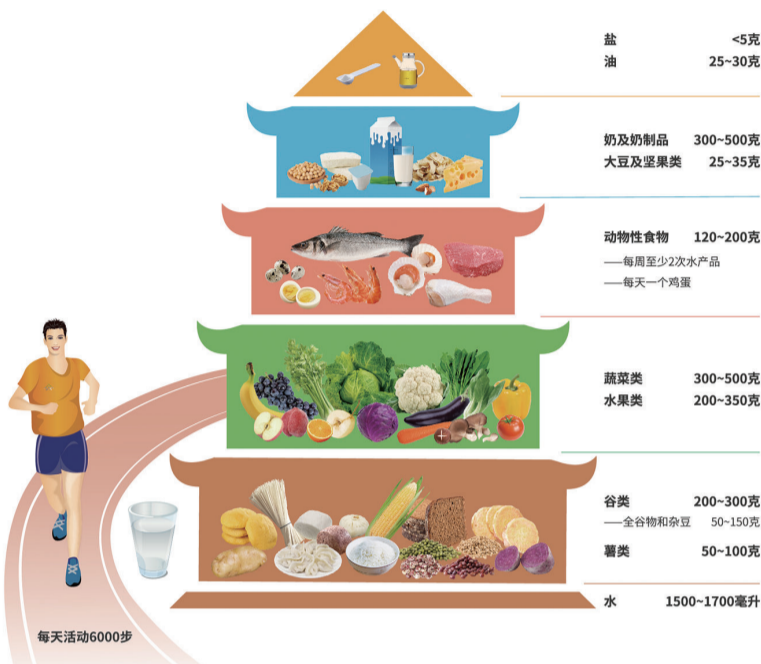
窦攀表示，“增豆、加奶”是在补齐我国居民的膳食短板，直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍，“增豆”是为补充优质蛋白质和钙，替代部分高饱和脂肪酸的肉类；“加奶”同样也能高效补充钙和蛋白质，预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐：每日



中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



摄入相当于大豆25至35克的豆制品，每日摄入奶及奶制品300至500克。

增加豆制品摄入，能丰富蛋白质来源结构，助力预防肥胖和肌肉减少、维持骨骼健康；奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源，钙含量丰富且吸收率高，同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素，对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。

更要吃好：均衡是核心

“合理膳食结构，控制食用量是关键。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯建议，除了“减油、增豆、加奶”，日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克，最好低于25克；每日食盐摄入量不超过5克。同时要增加膳食纤维摄入，普通成人每日蔬菜摄入300至

500克、水果摄入200至350克为宜。

窦攀说，健康饮食还要做到：主食别太精，米饭、面条中搭配杂粮、杂豆，饱腹感更强，也更利于平稳血糖；蔬菜、水果适量吃，每天保证足量蔬菜摄入，优先选择深色蔬菜；蛋白质类的食物要多样化，每天都应有适量的奶制品、大豆制品、鸡蛋、鱼虾或畜禽类瘦肉等优质蛋白质摄入；三餐定时定量，不暴饮暴食，保持规律饮食习惯。

杨月欣建议，农产品加工企业应增加奶制品以及豆制品产品的丰富度，研发生产适合于更广泛人群的不同品类的产品。随着市场上产品越来越多样化，大家可以更加多元化地选择适合自己的品类，以实现营养充足补充。

专家提示，健康饮食并非严苛“限制饮食”，而是找到适配自身健康需求的长期、温和、可持续的饮食方式。做好“减油、增豆、加奶”的基础调整，搭配均衡多样的饮食习惯，才能实现“不仅要吃饱，更要吃好”的目标。

如果答案是肯定的，那么您需要启动“主动防御模式”：

基础防线：像盯紧股票一样盯住您的血压、血糖、血脂。

血管“巡检”：定期给脖子上的“主干道”（颈动脉）做个“超声”，看看有没有“路障”（斑块）。

脑内“勘探”：通过头CT或磁共振，为大脑拍一张“风险地图”。

这些检查，就像派出的侦察兵，能在“风暴”形成前发现云图上的细微扰动。

抓住“黄金期”给大脑带来一线生机

一旦信号确认，风暴真的来了，每一秒都在跟死神抢机会。

脑梗：就是血管堵了。这时要争取黄金4.5小时，这是溶栓治疗的“钻石时间”，通过药物直接“爆破”血栓。当然，还有“机会24小时”。如果是大血管堵了，24小时内还能做微创手术，用特殊工具把血栓“网住”或“吸出来”，但一定要快，多耽误一分钟，都可能多留一辈子后遗症。

脑出血：就是血管破裂，其治疗的核心是止血、降低颅内高压，必要时手术清除血肿。

康复是另一场以“早”字当头的竞赛。

在病情稳定的第一时间，康复师就会介入。从如何正确地摆放手脚，到尝试活动第一个关节，这些早期的“微操作”，是为未来重新行走、说话播下的第一颗种子。

大脑喊救命时会发出三个警报

想象一下，您的大脑是一个24小时无休的精密指挥中心，而脑血管就是负责输送“能量”和“指令”的生命补给线。突然某天，补给线被“路障”堵死（脑梗），或是突然“决堤”（脑出血）——这场发生在头颅内的“交通事故”，就是致命的脑血管病。早一步发现，早一刻治疗，就能为大脑夺回一片“生机”。

读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前，会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈，有时却转瞬即逝。这几个“密码”，一定要刻在脑子里。

面部“失控”的警报：照照镜子，或是看看身边的亲人，笑容还对称吗？有没有一侧嘴角不听使唤地耷拉下来？

手臂“掉线”的警告：像做广播体操一样平举双臂，是否有一只手固执地抬不起来，或是不由自主地往下坠？

语言“乱码”的危机：尝试说一句“吃葡萄不吐葡萄皮”，是否会变得吐字不清，或者脑子里想得好好的，话却说不出口？

如果出现以上任何一种情况，您的大脑可能正在缺血！请毫不犹豫地拨打120！

这些“小毛病”是加急救

还有几个容易被当成“小毛病”的“杂音”，其实是“加急救”的“加急求救”。即使以下这些症状只出现几分钟就消失了，也绝不能当作“虚惊一场”。这是“小中风”，医学上称为短暂性脑缺血发作。识别它，是避免一场巨大灾难的最后一次黄金机会：

1. 突然一侧眼睛“黑蒙”，像窗帘拉下，几秒后又恢复。

2. 没来由的天旋地转，走路像喝醉了酒，无法走直线。

3. 从未有过的剧烈头痛。

特别提醒：经历了一次小中风，必须立即去医院检查，且后续需要定期复查。这是降低复发风险的关键措施。

重点人群开启“主动防御模式”

真正的健康赢家，从不是等生病才补救，而是提前堵住风险。您是不是脑血管病“重点关注”的人？咱们来对对号：有没有“三高”（高血压、高血糖、高血脂）？

心脏是否曾报警（尤其是房颤）？是否与香烟、酒精为伴？

体重超标且习惯“久坐”？

家族中有脑血管病的病史？

青光眼是一种以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病，病理性眼压增高是其危险因素。病情发展与眼压升高水平及视神经对压力损害的耐受性密切相关。因此，青光眼患者做好健康管理，对于控制病情、保护视功能至关重要。

饮食有注意点

青光眼病程较长，有的患者需终身用药进行治疗。因此，除了积极接受临床治疗外，保持良好的饮食习惯同样有助于患者康复。一般认为，青光眼患者日常饮食应注意以下几个方面。

饮食时间要规律。食物摄入量要适当。多吃易消化、富含维生素的食物，如蔬菜、水果等，并保持大便通畅。尽量不吃或少吃辣椒、生葱、胡椒等辛辣、刺激性食物。

注意控制饮水量，一般每次饮水不要超过300毫升。因为一次饮水过多，可造成血液稀释，血浆渗透压降低，使房水产生相对增多，从而导致眼压升高。

戒烟、忌酒、忌喝浓茶。第一，烟草中的尼古丁可引起视网膜血管痉挛，导致视神经缺血，损害视功能。第二，大量饮酒可造成眼球毛细血管扩张，眼睛充血加重，甚至导致青光眼急性发作。第三，常喝浓茶易引起过度兴奋，影响睡眠，从而导致眼压升高。

运动也不容忽视

闭角型青光眼患者应避免在黑暗环境中运动（如夜跑），因为黑暗环境下瞳孔散大会加重房水循环障碍，可能诱发急性闭角型青光眼发作。

此外，拳击、打橄榄球等易造成眼部撞击的剧烈对抗性运动，也应列入青光眼患者的“黑名单”。

以下是青光眼患者的运动处方。

坚持有氧运动，规律适度：每周坚持3~5次中等强度的有氧运动，累计时间约150分钟。

平稳呼吸，拒绝屏气：无论进行何种运动，时刻保持均匀呼吸，这是防止眼压突然升高的关键。

头部高位，避免倒置：避免任何使头部低于心脏位置的倒置运动。

需要注意的是，青光眼患者病情和眼压基线各异，在开始新的运动计划前，最好咨询眼科医生，尤其是中晚期青光眼患者。

警惕身体“小信号”，守护肾脏健康

今年3月12日是第21个世界肾脏日。今年的主题是“人人享有肾脏健康：关爱生命，守护地球”。长沙市中心医院肾病、风湿免疫科主任文锐表示，肾脏疾病并非遥不可及，它与高血压、糖尿病一样，可控、可治，更重要的是可防。提高对肾脏健康的认知，及早识别风险信号，是守护肾脏健康的关键。

肾脏病常被称为“沉默的杀手”，因其早期症状往往隐匿且容易被忽视。文锐指出，“沉默”不等于“无害”，且并非毫无征兆，身体常会发出以下早期警报信号。

1. 不明原因的持续疲劳、精神不振；
2. 晨起眼睑（眼皮）或下肢水肿；
3. 尿液中泡沫明显增多，且长时间不易消散；
4. 血压突然升高或原本可控的高血压变得难以控制；
5. 难以解释的皮肤瘙痒；
6. 食欲下降、恶心。

一旦出现这些看似普通的“小信号”，切不可掉以轻心，更不应自行服药或硬扛，务必及时就医检查。早期发现和干预，是阻断肾脏病进展至不可逆转阶段的关键所在。

围绕肾脏健康，文锐提出“防、治、管”的核心策略。

防：关注泡沫尿、眼睑或下肢水肿、莫名乏力、难以控制的高血压等早期警报；明确伤肾高危因素包括长期高血压、糖尿病控制不佳、擅自滥用止痛药/抗生素/不明成分中药等。

治：确诊后需严格遵医嘱治疗，方法可包括合理使用降压药、控制血糖血脂、必要时使用激素或免疫抑制剂治疗等，目标是保护残余肾功能。

管：严格限盐、优质低蛋白饮食；规律监测并控制血压（目标小于130/80mmHg）、血糖达标；遵医嘱处理贫血、骨病等并发症。此外，充足饮水、不憋尿、避免肾毒性药物和保健品是实用的护肾技巧。

文锐强调，“肾脏病是可防可控的慢性病。关键在于提升全民健康意识，养成良好生活习惯，尤其要重视每年的常规健康体检！”体检中的尿常规和肾功能（血肌酐、尿素氮等）检查是筛查早期肾脏问题的简便有效手段。