

## 健康饮食新指标——

## 减少油盐糖 远离慢性病

□陈斯

随着人们健康意识的提升,健康饮食已成为国人全新的生活态度。在食品中减少油、盐、糖的添加,增加健康成分已成为新潮流。

根据2021年中国居民膳食指南科学研究报告,我国人均油、盐、糖摄入量均明显超过营养学会建议摄入量。与此同时,我国人口超重肥胖比例也进一步扩大。2017年国务院发布的《国民营养计划(2017—2030)》在“吃动平衡行动”中提出广泛开展“三减三健”专项行动,推广减盐、减油和减糖。也因此,近年来,食品围绕着“三减”在健康范围内不断创新。

低油低盐食品是当前食品市场潮流,“0蔗糖”的饮品、调味品、零食成为常态。例如,减钠调料使用松茸、香菇调味,减钠29%;鳕鱼、鸡胸肉薯片采用0油清膨化技术,可以在不加油的情况下进行140摄氏度左右烘烤,保留食品营养的同时,保持低脂肪、高蛋白、低卡路里等特点;无油糕点用鸡蛋和牛奶代替传统食用



油,保留传统风味的情况下更加“轻盈”;此外,无糖饮料用赤藓糖醇等代糖替代蔗糖,已占据饮料市场绝对C位。

与此同时,食品中的功能性成分也在不断创新。醒神、护眼、解酒的糖果,安神助眠的睡前饮品、餐前服用帮助抑制糖分吸收的白芸豆片等,满足人们多种健康需求。

调查报告《健康饮食影响下的消费者新需求》显示,2020至2021年,国人在健康方面的花销有了明显增长,健康习惯认可度中,和饮食相关的内容按重

视程度排列依次为:营养均衡、饮食多样、摄入蛋白质、补充膳食纤维、补充维生素微量元素、减少高盐饮食、减少糖分摄入、淡食轻食以及减少脂肪摄入等。在健康饮食新常态下,超过60%的人群认为油盐糖成分增减是他们做出食品选择的重要关注点。他们重视产品中的成分列表,关注产品的热量,热衷于通过食用健康食品来保持身材。其中,购买饮料时,味道、健康、是否含糖都是重要考虑因素,选购食品时,其营养、健康程度也与味道、口感并重。

哪些因素会被健康食

品“拒之门外”呢?据调查,油炸、糖分过多或味道过甜、味道过咸、烤的、脂肪含量高的都被受访者认为是不健康的食物。而五谷杂粮、果蔬、维生素、膳食纤维、蛋白质等则是人们接受度高的健康食材。并且,在疫情背景下,能帮助提高人体免疫力、清肺、助眠的成分及功效也变得更加重要。

此外,从年龄层看,儿童对于免疫力的提高以及促进生长发育的需求高,成年人主要需求则是控制体重、提高免疫力和保持良好精力。落实到食品方面,儿童零食要求原料不含防腐剂,高钙高蛋白帮助生长发育,非膨化非油炸的零食解馋的同时更健康;Z世代则青睐控卡、代餐食品,低脂抗糖、功能代餐,满足味蕾的同时不担心热量增加;更加注重生活品质的人士则对有机杂粮情有独钟,低脂饱腹,补充纤维,全家人吃得健康;银发人群也加入健康食品大军,无蔗糖、减盐的糕点更符合他们清淡饮食的新需求。

## 关注肾健康 这些“信号”要留意

□江南



其次不能控制的高血压以及血糖有增高情况的患者需要特别注意肾脏方面的问题。

最后就是长期服药的人群,长期服用的抗生素和痛风病人长期服用的止痛药都会对肾脏造成不同程度的损害,这类人群要时刻关注自身的异常情况,例如夜尿增多、小便颜色异常等。这些都是身体向我们发出的信号,当发现这类情况时,要立刻到医院找专科医生来查看,医生会给出适当的建议,然后做尿常规化验、肾脏结构和肾血管的检查以及最常规的血检:比如肾功能检查,里面包括尿酸、血清肌酐、血脂化验,同时还要测量血压、血糖等。医生就会从这些最基础的检查中得到一些信息,并结合患者身体的情况来初步判断患上了哪类肾脏疾病。

施红裕提醒,对于正常人来说,在生活当中不能熬

夜、避免疲劳,饮食方面不能暴饮暴食,现在大部分人喜欢喝饮料和果汁,虽然很好喝,但些会引起尿酸的增高。尿酸长时间增高会对肾脏造成损伤,因此一定要控制饮料和果汁的摄入量,同时也要定期监测血压和血糖。而对于65岁以上的老人来说,患上肾脏疾病的概率会大大提高,因此在日常生活中,这类人群更要注意上面提到的身体异常的信号,同时在平时如果有感冒、感染、腹泻和血压低等情况的出现一定要注意,极有可能出现急性肾功能损害,这个时候一定要及时到医院就诊,以免造成不可逆的情况。

在肾脏疾病中慢性肾脏病最为常见,那什么是慢性肾脏病呢?施主任向我们介绍,慢性肾脏病是由于各种原因引起的肾脏结构和功能异常导致肾小球滤过率下降超过三个月,就统称为“慢性肾脏病”。慢性

肾脏病的病因有很多,现在比较常见的主要有:糖尿病、慢性肾小球肾炎、高血压和高尿酸血症、痛风、自身免疫性疾病、肾损害药物等。同时还有生活中的一些不良习惯,例如长期熬夜,长期熬夜会导致身体免疫方面的问题,慢慢地就会对肾脏造成损害。另外肥胖也是高危因素。

慢性肾脏病患者的肾功能肌酐是否正常,如果肌酐正常,对于蛋白质类的食物不会过于限制,但要注意饮食清淡和营养均衡;如果已经出现了肾功能减退的情况,就需要优质低蛋白饮食,例如动物蛋白和大豆蛋白。低蛋白要按照每天每公斤体重0.8克摄入,并且可以结合吃一些必需的氨基酸,比如像开同这样的药来辅助一下。

如果察觉到身体有异常情况的时候一定要及时就医,听取医生的建议,以此来尽早预防和发现疾病。



## 夜间长开灯 容易长胖

□杨讲刚

如今,人们白天户外活动少,白天光照时间不足。夜间熬夜,又暴露在强光下。一项研究则认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管病。

研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于机体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率。反之,睡眠代谢率下降。与此同时,研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天,交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18:00后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。因此,研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。

## 漱口水不能替代刷牙

□刘伟

随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。专家表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可以配合日常刷牙一起使用。水牙线的主要作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,对于排列比较紧密的牙缝,水牙线是没有效果的。膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁作用较强。水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,但其并不能替代牙线,牙线清洁缝隙会更彻底。

