

# 国家卫健委出台4项“食养指南”,引发关注—— 以食为养,吃对了可养生疗疾

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》《成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)》4项食养指南,将食药物质、新食品原料融入合理膳食,针对不同季节、不同地区、不同人群提供食谱套餐示例和营养健康建议,引发关注。自古以来,中医讲究“药食同源”,药补不如食补。3月5日,记者邀请我市中医专家就“食养指南”进行解读。

## 科学食养 可有效控制慢性肾病

近年来,我国慢病人群日益增加,2022年年底慢性肾脏病患者已超过一亿。“慢性肾脏病的病程长、并发症多,药物只是治疗中的一部分,饮食、生活的调养和疾病的预后密不可分。”市中医院肾内科副主任、主任中医师薛莉表示,指南中的食养方案源于中医理论和实践,将其应用于慢病人群的治疗中,是对中医药传统理念的认可和推广。

慢性肾脏病患者应根据不同的病情分期,制订不同的食养方案。“1~2期患者肾小球滤过率高,应少盐少油饮食,减少肾脏压力;3~4期患者由于肾功能不全,应低蛋白饮食,可以吃少量优质蛋白;对于5期的尿毒症透析患者,应当实施限水饮食,考虑到透析会造成贫血、低钙、营养不良,可以增加铁、钙、蛋白质的摄入。”薛莉介绍,对非透析患者,合理用药的同时进行膳食干预,可显著延缓疾病进展;对透析患者,结合透析和药物治疗的同时采用膳食干预,可减少透析次数,改善患者症状,延长透析患者寿命。

在市中医院肾内科,一款名为“肾津饮”的代茶饮受到尿毒症患者的欢迎。“这款代茶饮由五味子、乌梅等几味中药制成,能缓解尿毒症患者口干症状,同时也能减少饮水量,有助于病情控制。”市中医院营养科主任、副主任中医师李伟说,慢性肾脏病属于消耗型疾病,患者往往比较瘦弱,更需要通过科学食养,增强免疫力。

## 管住嘴巴 远离痛风高尿酸血症

南通滨江临海,海产品丰富,是高尿酸血症和痛风的高发地区。薛莉注意到,在此次出台的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》中,除了强调“控制海鲜摄入”外,还提到“限制果糖”。她解释,很多人认为只有糖尿病患者需要控糖,其实,高尿酸血症和痛风患者也要注意,尤其不能喝果汁、含糖饮料等,否则会影响尿酸的代谢。

众所周知,啤酒中嘌呤含量较

高。“相较于啤酒,黄酒中的嘌呤含量更高,更易诱发高尿酸血症和痛风。”薛莉发现,如皋地区黄酒文化盛行,无形之中带来了疾病隐患。

对于食养指南中提到的“吃动平衡”,薛莉提醒,大量运动后一定要注意补水,严重脱水可能会引发痛风。此外,快速减重会导致内分泌紊乱,同样可能诱发痛风。

冬春交替,正是痛风高发季。“此时要注重防寒保暖,适当运动,建议慢性病患者多吃鱼、鸡胸肉等白肉,少吃红肉。”薛莉特别提醒,眼下正是螺蛳上市的季节,螺蛳性寒、蛋白质含量高,无论痛风还是肾脏病患者都不宜多吃。

## 三因制宜 调养体质拒绝发病

“所谓‘三因制宜’,是指‘因时、因人、因地制宜’,这是中医养生的重要法则。”拥有中医学和营养学的双重背景的李伟格外关注新出台的食养指南。他认为,指南的内容契合了中医“三因制宜”理念。

随着社会经济的发展,南通人可以在家门口吃到四川的火锅、湖北的热干面、海南的椰子、新疆的哈密瓜等各地美食。“我更建议南通人多吃本地菜,异域美食偶尔品尝无可厚非,但天天吃热带水果、顿顿吃火锅,长此以往,会造成体质偏颇、脾胃失调,引发肥胖、内分泌失调等问题。”李伟认为,食养指南针对不同地区给出的食谱建议,体现了“因地制宜”。

此次出台的肥胖食养指南分别推出了“成人”和“青少年”两个版本。“这正是‘因人制宜’中医实践的体现。”李伟发现,近年来,青少年肥胖问题日趋明显,“这类孩子长大后往往会出现‘三高’。今年5月,我院营养科即将开设青少年减重门诊,进一步推广青少年肥胖食养指南。”

肥胖人群多为痰湿体质,往往大腹便便,肥头大耳,这是饮食过于肥甘厚腻所致。“建议这类人群多吃白萝卜、茯苓、山药等健脾祛湿的食物。”他强调,肥胖并非一蹴而就,往往是长期体质偏颇的结果;当一个人调养好体质,减肥也会更轻松。

不当的食养方式还会导致“越减

越肥”。“很多人减肥期间经常吃东北甜玉米或水果玉米等所谓‘粗粮’。”李伟表示,这两种玉米经过了品种改良,含糖量较高,已经不是传统意义上的粗粮,肥胖人群和糖尿病患者都不宜多吃。此外,“无糖食品”只是制作过程中不添加糖,但原材料大多选用精制面粉和食用油,本身热量就很高,多吃同样会增肥。

## 食养文化 助力健康南通建设

惊蛰时节,春笋大量上市。“春笋鲜嫩,含纤维素和多种维生素,可以预防便秘。但脾胃不好的人多吃容易造成胃肠道负担过重,春笋含有较多草酸,有泌尿系结石的人群也建议控制食用量。”李伟说,这同样说明了食物的功效因人而异。

在市中医院营养科,可针对不同人群开具营养膳食处方。“开方前,我们会通过把脉、看舌苔等来辨别体质。”李伟说,比如,“天麻鱼头煲”就是一味适合高血压患者的药膳;“小米薏米黄芪粥”“淮山薏米排骨汤”则适合湿气较重的亚健康人群。

去年5月,市中医院举办了首届药膳制作大赛,展示了糕、汤、羹、粥、茶等31道菜品。“食物中融入黄芪、酸枣仁、茯苓、薏仁、陈皮等药食同源的药材,药借食力、食助药威,相得益彰。”担任比赛评委的李伟特别提到中医护理门诊制作的“宫廷御膳八珍糕”,出自南通名医陈实功研制的“千年养生第一糕”,具有健脾养胃、补中益气的功效。

如今,市中医院两大院区门诊大厅摆放了10多种代茶饮,供患者免费品尝。与此同时,该院还推出了文化视频《大道中医之中药代茶饮》,并荣获第三届全国中医药健康文化知识大赛优秀作品奖,为省内唯一。

“药膳具有‘食药同源、简便验廉、蕴医于食、寓养于膳’的特色优势,将传统医学知识与烹调经验结合,既具有较高的营养价值,又可防病治病,越来越受到大众关注。”市中医院相关负责人表示,该院将以食养指南的出台为契机,进一步弘扬以食养生、以食疗疾的中医饮食养生文化,助力健康南通建设。

本报记者冯启榕



定期奉献“名医  
访谈、医疗活动、健康  
科普”等精彩视频

## “心”微创: 不开胸也能换心瓣

近年来,由我国自主研发的“经心尖主动脉瓣植入术”(TAVI),颠覆了传统的主动脉瓣置换方式和路径,大大降低了手术创伤和风险。本期视频,我们特邀南通瑞慈医院的专家为大家科普。



扫一扫  
看相关  
视频

## 医周健闻

## 全国帕金森病 标准培育中心 落户通大附院

**晚报讯** 近日,中国神经科学学会公布了第三批全国帕金森病专科中心遴选结果,南通大学附属医院获批成为“全国帕金森病标准培育中心”。全国共有31家医院入选。

2020年以来,中国神经科学学会在全国推进帕金森病专科中心建设以及帕金森病一站式诊疗中心建设。2023年12月,中国神经科学学会旗下的帕金森病分会,牵头启动了第三批全国帕金森病专科中心的申报工作。通大附院以神经内科为主的相关科室积极参与申报,经过严格的评审,通大附院从179家医院中脱颖而出。

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病。据统计,该病在国内的发病率达到1.7%。随着中国社会人口老龄化的加剧,帕金森病患者的数量激增,预计到2030年,患者人数将增至近500万。

通大附院帕金森病诊疗团队由神经内科、神经外科、神经影像、康复医学科和药学、护理部等多个学科组成,每年诊治大量帕金森病患者。“全国帕金森病标准培育中心”落户通大附院,将为南通及周边地区帕金森病专科发展,提升诊疗水平、培养专科人才提供更好的平台,从而更好地服务广大患者。

记者李波 通讯员邵勇林