《中国居民膳食指南（2016)》5月13日正式实施，至今已将近半年。中国有句俗语：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”现在，大家的一日三餐是吃饱了，但是吃得不对的比比皆是。《指南》实施半年以来，与职工健康有关的职工食堂是如何根据《指南》推荐让职工吃得既健康又可口？在日常的饮食中，普通市民又应该注意什么？记者就此请教专家，为您支招。

营养膳食很重要 餐桌健康无小事

□本报记者 盛丽

结合职工口味 挖掘营养膳食

每天中午和晚上，北京外文书店的职工都能享受到美味又健康的饭菜。“我们很注重职工食堂的科学营养配餐。”北京市外文书店工会主席杨建华总结道。

在《中国居民膳食指南(2016)》中提到，人体摄入的食物要多样，以谷类为主。还特别推荐，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种、每周25种以上食物。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

据了解，每年，北京外文书店都会结合北京发行集团的要求，组织健康菜评选活动。今年，结合职工的需求和健康膳食的宗旨，推出了一道新的主食——比萨。“这道主食中有不少蔬菜,可口又健康。”杨建华说。

说到健康菜评选，杨建华介绍,每年活动开展前,书店的职工食堂管理人员、工会工作人员还有厨师都会共同研究菜谱。“绝不是简单地将餐馆的菜品复制，而是要结合职工的口味和营养膳食的宗旨来改良发掘，比如去年推出过一道黑椒鸡牛柳。”

在《中国居民膳食指南(2016)》中提到，要适量多增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。每周吃鱼280－525g，畜禽肉280－525g，蛋类280－350g。为此，杨建华举例说明：“在肉类的制作上，我们会有意识地考虑多增加鱼的设置。还有，会在蔬菜类上多增加花样。”

蔬菜水果不能少 科学补充更健康

此外，《中国居民膳食指南(2016)》中提到，多吃蔬果、奶类、大豆。蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，餐餐有蔬菜，保证每天摄入300－500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，保证每天摄入200－350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品，适量吃坚果。

少盐少油，控糖限酒。培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天7－8杯（1500－1700ml)，提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

关于这点，记者也采访到北京电力医院中医科副主任医师刘卫滨，他介绍：“在吃水果和蔬菜的时候，也有不少讲究。建议选择应季的水果，首先应季的水果含有的营养素和人体代谢需求匹配。比如，秋季人们常吃莲藕、马蹄这些，有利于减少秋燥。而夏季人们可多吃大蒜，因为它天然自带抗生素。”

此外，人们在吃水果的时候，从冰箱中取出的水果不宜直接食用，因为这时的水果和人体的温差太大，容易伤胃。还有的爱美女士为了减肥会选择水果代替正餐，对此，刘卫滨说：“这样也不太好，首先有的水果热量也很高。其次，水果生冷，也容易增加胃肠负担。”

关于喝水，刘卫滨提示：“不要等到感觉口渴的时候再喝水，大约1小时左右，要补充些水。此外，不要一次性大量饮水。水的温度也不宜过凉。”

身体多活动 锻炼须科学

在《中国居民膳食指南(2016)》中提到，吃动平衡，健康体重。各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。减少久坐时间，每小时起来动一动。

说到运动，不少人喜欢练习瑜伽。据了解，瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复，还能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展。在练习瑜伽时还有不少需要提示的地方，比如，开始最好先做一些瑜伽暖身动作，循序渐进。练习时，不要在太软的床上练习，准备一个瑜伽垫子。每个动作一定都要保持3至5次呼吸。

除去安静的瑜伽运动，还可以选择动态的暴走和慢跑。

女性 需要注意哪些职业健康问题

女性社会地位的提高，催生了大批职业女性，她们与男士们一样，出入豪华写字楼、生产车间、各种行业。但由于女性的生理差异健康问题一直伴随着职业女性，如何在工作中预防职业病，避免职业不健康因素是职业女性必备的生活常识。

重体力劳动对妇女一般健康的影响

1.从事重体力劳动特别是负重作业时，由于腹压增高，盆腔内生殖器受压发生移位，导致子宫后倾，子宫下垂，严重者发生子宫脱垂，农村发生率高于城市。

2.对未成年女子，长期参加重体力劳动，以及自幼参加体育训练的女子运动员，可影响骨盆的正常发育，引起骨盆狭窄或扁平骨盆。

3.孕妇从事较重的体力劳动，易导致流产、早产的发生，胎儿发育迟缓及胎儿或新生儿死亡率增高。

4.长期负重作业可引起女工月经失调，出现痛经、月经过多或月经不规则等。

5.负重作业女工慢性肌肉关节老化迅速即关节疾病较多,如慢性腱鞘炎、肩周炎、腰痛等较常见。

职业性有害因素对女性生殖功能的影响

对月经功能的影响 已知有90种职业性有害因素可引起月经异常，包括噪声、振动、重体力劳动，以及多种化学物质如铅、汞、二硫化碳、苯系化合物、汽油、TNT等。一般多表现为痛经、月经量异常，且以年轻、工龄短、进厂不久的职工多见。

对生育功能的影响 包括对性腺、胚胎、胎盘的影响，干扰受精、受精卵发育、胚胎发育等过程。

对妊娠母体的影响 一方面妊娠使母体对有害因素的易感性增高，另一方面职业有害因素能促使妊娠及分娩并发症的发生。

对新生儿、乳儿的影响 孕期及产后接触有害因素，均可导致新生儿及乳儿发生中毒等危害。

职业与健康

协办 北京市卫生和计划生育委员会

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

张金强 020001110112800020160030 98
张新伟 020001110112800020160030 86
方明超 020001110114800020140000 49
李新影 020001110115800020160045 81
刘晓龙 020001110102800202015002 864
王红玉 020001110105800020150115 96
刘志强 020001110105800020160013 24
王志刚 020001110105800020150022 51
蔡　微 020001110105800020150101 14
牛晓云 020001110105800020140025 39
方长彪 020001110114800202016001 64
仇生英 020001110114800202015047 56
马淑芳 020001110112800020160015 98
王　红 020001110112800020150163 04
李莉红 020001110101800020150009 22
位山艳 020001110000800020160678 87
边　俊 020001110111801020150105 82
乔　彬 020001110117800020160010 52
刘　敬 020001110108800020150192 7
王　鹏 020001110008000020160500 41
沙瑞卿 020001110102801020140053 38
杨　霞 020001110088020215001526
武广彬 020001110108802020160010 64
赵友杰 020001110088020210011021 38
田枝梅 020001110229800201000035 6
陈延民 020001110088040209000960
田海军 020001110105801020160012 21
王利贺 020001110106800020150000 59
苑春岭 020001110106800020120040 6
张淑珍 020001110106800020150017 54
孙　娜 020001110106800020150030 32
杨真林 020001110101804020150050 1
张　萌 020001110108801020160003 9
刘　东 020001110108801020140028 10
高艳芳 020001110105800020150092 17
李　东 020001110105800020150017 43
贾亭奎 020001110105800020140042 07
张　宁 020001110105800020150092 17
高桂元 020001110105800020150055 65
王占华 020001110105800020150035 12
孙笑然 020001110105800020150039 12
李　昂 020001110105800020140001 62
赵启迪 020001110105800020150001 48
聂建英 020001110105801020160010 6
白　净 020001110105800020150055 88
杨新开 020001110105800020150040 68
马中华 020001110105800020160081 8
柯震霞 020001110105800020160022 23
尚红敏 020001110105800020150091 27
王　萍 020001110105800020160030 55
李　宾 020001110105800020160005 1
陈文慧 020001110105800020150044 72
张吴华 020001110105800020150039 0
李　娟 020001110105800020160017 55
高红祯 020001110105800020150084 5
曲学勇 020001110105800020160040 47
赵凤洁 020001110105800020160022 15
张　瑜 020001110105800020160026 60
张鑫磊 020001110105800020150090 14
张旭姣 020001110105800020150028 77
崔金国 020001110105800020160039 3
张桂芹 020001110105800020150044 97
张红果 020001110105800020150050 7
王晓娜 020001110105800020150082 77
贺　明 020001110178000020160626
李庆民 020001110178000020160035 7
李凤明 020001110178000020150467 8
杨建鹏 020001110178000020150050 3
陈　静 020001110178000020150037 06
付小翔 020001110178000020150073 8
贾学敏 020001110178000020150050 11
苏　鑫 020001110178000020150272 0
张　帆 020001110178000020150048 89
王建冬 020001110178000020150051 67
胡　娟 020001110178000020150051 70
阮平萍 020001110178000020140018 72
王福兴 020001110178000020150437 9
胡永红 020001110178000020150092 9
王晓英 020001110178000020150024 0
张静云 020001110178000020150052 14
曾晶晶 020001110117800020150013 17
王　静 020001110178000020150048 05
陈　超 020001110178000020150042 15
孔德曼 020001110178000020160000 41
杨文达 020001110178000020150092 18
符建华 020001110138000020150142 7
孙大利 020001110138000020150051 9
邹银平 020001110138000020150159 2
杨文清 020001110178000020160013 2
于海春 020001110178000020150040 65
于　宁 020001110148010020150108 8
孟　凯 020001110148010020140001 14
郭宝兴 020001110148010020150122 0
刘梦雪 020001110229800020150004 23
关玉华 020001110148010020150002 8
权启静 020001110148000020130045 2
白利玲 020001110148000020150002 02
孟　凯 020001110148000020150007 45
徐立新 020001110148010020150019 81
李佳佳 020001110105800020150023 58
贾丽宁 020001110105800020150035 45
申雪松 020001110105800020150073 05
李　雯 020001110105800020140047 99
李文彦 020001110105800020150091 6
赵振凯 020001110105800020150050 65
马春光 020001110105800020150286 6
李孟朝 020001110105800020160022 5
魏彩彤 020001110105800020160007 31
孙永喜 020001110105800020160014 61
尹起林 020001110105800020160023 40
孟　爱 020001110105800020150109 54
韩永志 020001110105800020160003 21
刘会友 020001110105800020160006 12
杨芯宁 020001110105800020150025 9
李桂林 020001110105800020150095 18
马婷婷 020001110105800020150065 05
陈贵平 020001110105800020150092 88
王向林 020001110105800020150106 81
刘炜炜 020001110105800020150108 99
李有文 020001110105800020150084 12
刘淑梅 020001110105800020150091 73
于婷婷 020001110105800020150056 35
赵亚来 020001110105800020150071 09
王国旗 020001110105800020160023 15
朱淑华 020001110128000020090312 03
刘雪辉 020001110105800020150164 34
周立立 020001110105800020130418 0
冯　超 020001110105800020160019 02
杨　曼 020001110105800020150017 44
王晓英 020001110105800020150114 09
曹艳玲 020001110128000020160051 08
王　静 020001110128000020150140 44
孔德曼 020001110128000020150188 04
张　伟 020001110105800020150096 98
李春波 020001110128000020160066 1
韩寒寒 020001110105800020150086 38
王成国 020001110105800020150153 6
张云兰 020001110105800020140040 06
汪江洪 020001110105800020150044 8
刘爽芳 020001110105800020150101 43
李　强 020001110105800020150095 74
高　翔 020001110105800020150095 75
高海燕 020001110105800020150095 91
徐艳菊 020001110105800020150104 21
张东华 020001110105800020140242 6
周建英 020001110105800020150111 69
刘　盼 020001110105800020150116 58
郭　彦 020001110105800020140520 5
魏振萍 020001110105800020150026 22
米静轩 020001110105800020150020 3
党少康 020001110105800020150014 07
刘　芳 020001110105800020150081 13
刘艳龙 020001110105800020150098 25
刘红侠 020001110105800020140020 98
韩书才 020001110105800020150115 27
刘玉平 020001110105800020160000 22
王悦楠 020001110105800020150051 61
王爱平 020001110105800020150092 70
郑　诺 020001110105800020150033 11
高　辉 020001110105800020150033 11
刘元英 020001110105800020150043 12
马　钰 020001110105800020150073 64
周荣华 020001110105800020150033 91
胡行行 020001110105800020150033 74
吴文君 020001110105800020150113 10
吴俊福 020001110105800020150026 24
徐立杰 020001110105800020150024 21
景银章 020001110105800020150195 18
任天麟 020001110105800020150065 05
吴海龙 020001110105800020150092 88
刘　明 020001110105800020160022 14
常冬青 020001110105800020150030 43
陈毅敏 020001110105800020150030 78
朱雪凯 020001110105800020160034 14
刘雪辉 020001110105800020160035 56
韩英龙 020001110105800020160039 49
刘改军 020001110128000020110008 54
马桂宏 020001110128000020150159 71
王　璐 020001110128000020150045 33
李志国 020001110128000020150047 31
窦金娟 020001110105800020150036 47
郭亚婷 020001110105800020150040 72
刘登奎 020001110105800020150118 68
汪金玲 020001110105800020150146 32
李会芳 020001110128000020150114 04
贺亚辉 020001110128000020150140 91
霍亚刚 020001110128000020150166 16
胡良贵 020001110105800020150053 03
许　鹤 020001110105800020150023 99
陕双林 020001110105800020140037 87
刘雪卿 020001110105800020150070 30
赵　彤 020001110105800020130088 73
王少爱 020001110105800020150281 7
肖　力 020001110105800020160031 1
贺艳东 020001110105800020150282 5
付宗燕 020001110105800020150055 57
王　英 020001110105800020150088 7
李丽杰 020001110105800020150242 0
赵鹏鹏 020001110105800020160033 8
陆晓洁 020001110105800020160005 9
王洪玲 020001110110120150000 49
单国霞 020001110110120140046 74
崔冠会 020001110110120140017 30
李金沫 020001110110120140074 41
马　超 020001110110120150139 04
李立敏 020001110110120150124 80
曾　平 020001110110120150154 57
郑　伟 020001110110120150051 20
张　洪 020001110110120150028 33
李平芳 020001110110120150152 97
郑秀静 020001110110120150060 91
贺海华 020001110110120150085 11
王晓福 020001110110120150137 10
王　燕 020001110110120150159 59
王晓福 020001110110120140062 04
马荣花 020001110110120150060 91
区筱娟 020001110108010020150039 0
郝宁娜 020001110108010020140290 8
忽佳林 020001110108010020150140 7
方　钦 020001110108010020130225 6
高武升 020001110108010020150049 0
闫桂荣 020001110108010020150154 6
齐东海 020001110108010020150378 1
刘青华 020001110108010020150062 8
安　辉 020001110108010020150022 3
张大帅 020001110108010020150138 8
鲁秀芬 020001110108010020150196 8
熊晓柏 020001110108010020130365 9
张新舒 020001110108010020150443 6
侯　瑶 020001110108010020150293 5
谢树彩 020001110108010020130294 7
欧冠权 020001110108010020140262 5
王加玉 020001110128020020150066 5
张洪帅 020001110114802020160003 53
白溪濂 020001110101802020150066 5
梁霞玉 020001110101802020150066 4
郝　荣 020001110101802020150066 6
鹿　川 020001110108000020150002 99
王　雪 020001110108000020140018 12
鲍　立 020001110108000020150019 80
何淑刚 020001110108000020120014 4
付　佳 020001110108000020140020 14
张冠杰 020001110108000020140016 10
高　健 020001110108000020150014 28
丁云霞 020001110108000020150011 50
刘俊颖 020001110108000020140016 28
黄素芬 020001110108000020130025 75
袁华平 020001110108000020160001 07
刘海成 020001110108000020160002 40
陈春华 020001110108000020150047 98
刘　盼 020001110108000020150046 33
樊坤元 020001110108000020160001 20
李华容 020001110108000020150023 82
刘海成 020001110108000020160002 40
高　辉 020001110108000020160001 50
陈进清 020001110108000020160016 91
王　婷 020001110108000020140052 25
于　娜 020001110108000020150029 52
常　璇 020001110108000020160006 86
宋　楷 020001110108000020150047 18
安家舜 020001110108000020160061 85
顾元功 020001110108000020150002 64
康　静 020001110108000020150014 99
房体忠 020001110108000020140020 53
张智周 020001110108000020150039 65
刘文辉 020001110088050020100029
何　强 020001110108000020150027 21
李　琪 020001110108000020160012 98
李　强 020001110108000020160023 92
贺子健 020001110108000020150018 13
张家杰 020001110108000020150020 29
李雪雪 020001110108000020150023 50
宫乃夫 020001110108000020150032 83
刘俊仿 020001110108000020150034 49
李槐恒 020001110108000020160000 104
梁城雅 020001110108000020150144 97
段春梅 020001110108000020160010 32
郭　贺 020001110108000020110079 09
刘　浩 020001110108000020150031 82
刘红玉 020001110108000020150074 32
陈　东 020001110108000020150075 45
杨新帅 020001110108000020160029 74
王　楠 020001110108000020160005 55
王福平 020001110108000020150028 48
张汝明 020001110108000020150028 92
王福平 020001110108000020150028 48
张　宁 020001110108000020150033 88
向女生 020001110108000020150001 08
安信合 020001110108050020150029 1
齐晓超 020001110108050020150044 36
王淑华 020001110108050020150019 68
于江伟 020001110108050020150037 9
王洞禾 020001110108050020150033 6
朱颜秋 020001110108050020150047 8
王　璐 020001110108050020150051 33
李志国 020001110108050020150047 2
窦金娟 020001110108050020150050 90
郭亚婷 020001110108050020150050 46
刘登奎 020001110108050020150062 97
汪金玲 020001110108050020150046 76
王家珍 020001110101802020150002 55
刘媛媛 020001110101802020150003 40
鹿　川 020001110101802020150002 99
王　雪 020001110101802020140018 12
鲍　立 020001110101802020150019 80
何淑刚 020001110101802020120014 4
付　佳 020001110101802020140020 14
张冠杰 020001110101802020140016 10
高　健 020001110101802020150014 28
丁云霞 020001110101802020150011 50
刘俊颖 020001110101802020150026 86
黄素芬 020001110101802020130025 75
袁华平 020001110101802020160001 07
刘海成 020001110101802020160002 40
陈春华 020001110101802020150047 98
刘　盼 020001110101802020150046 33
王广翼 020001110101802020150032 70
温慧杰 020001110101802020160012 15
张忠义 020001110101802020160017 50
张忠春 020001110101802020160016 91
陈进清 020001110101802020160016 28
孙玉红 020001110101802020160002 73
张　平 020001110101802020150020 63
夏艳锁 020001110101802020150016 37
刘　富 020001110101802020130027 24
冯　雷 020001110101802020160008 19
王瑞娟 020001110101802020130029 23
汪丹丹 020001110101802020150028 39
辛霞飞 020001110101802020160009 73
崔英花 020001110101802020150034 11
张小云 020001110101802020160025 16
张坤善 020001110101802020160009 73
温庆娟 020001110101802020150034 82
吉凤旺 020001110101802020150034 67
康　辰 020001110101802020150046 17
张小云 020001110101802020160025 16
张坤善 020001110101802020160009 73
温庆娟 020001110101802020150034 82
张月春 020001110101802020160029 08
董必文 020001110101802020150031 08
刘　辉 020001110101802020130022 56
李田庆 020001110108802020150075 57
李　雪 020001110108802020150115 34
董兆龙 020001110108802020150007 43
张汝明 020001110108802020150012 87
王裕华 020001110108802020150026 48
张　宁 020001110108802020140001 71
向女生 020001110108050020150001 08
安信合 020001110108050020150029 1
齐晓超 020001110108050020140012 48
王淑华 020001110108050020150019 68
于江伟 020001110108050020150037 9
王洞禾 020001110108050020150033 6
朱颜秋 020001110108050020150047 8
王家珍 020001110128000020150002 55
刘媛媛 020001110128000020150003 40
鹿　川 020001110128000020150002 99
王　雪 020001110128000020140018 12
鲍　立 020001110128000020150019 80
何淑刚 020001110128000020120014 4
付　佳 020001110128000020140020 14
张冠杰 020001110128000020140016 10
高　健 020001110128000020150014 28
丁云霞 020001110128000020150011 50
刘俊颖 020001110128000020150026 86
黄素芬 020001110128000020130025 75
袁华平 020001110128000020160001 07
刘海成 020001110128000020160002 40
陈春华 020001110128000020150047 98
刘　盼 020001110128000020150046 33
王广翼 020001110128000020150032 70
温慧杰 020001110128000020160012 15
张忠义 020001110128000020160017 50
张忠春 020001110128000020160016 91
陈进清 020001110128000020160016 28
孙玉红 020001110128000020160002 73
张　平 020001110128000020150020 63
夏艳锁 020001110128000020150016 37
刘　富 020001110128000020130027 24
冯　雷 020001110128000020160008 19
王瑞娟 020001110128000020130029 23
汪丹丹 020001110128000020150028 39
辛霞飞 020001110128000020160009 73
崔英花 020001110128000020150034 11
张智周 020001110128000020150039 65
刘文辉 020001110088050020100029
何小燕 020001110128000020160002 64
王　伟 020001110128000020150014 99
房体忠 020001110128000020140020 53
张智周 020001110128000020150039 65
刘文辉 020001110088050020100029
何小燕 020001110128000020160002 64
王　伟 020001110128000020150014 99
康　静 020001110128000020150014 99
顾元功 020001110128000020150002 64
安家舜 020001110128000020160061 85
宋　楷 020001110128000020150047 18
刘　富 020001110128000020130027 24
冯　雷 020001110128000020160008 19
王瑞娟 020001110128000020130029 23
汪丹丹 020001110128000020150028 39
辛霞飞 020001110128000020160009 73
崔英花 020001110128000020150034 11