



全民营养周来袭 均衡膳食谷物为先

5月14~20日是第三届全民营养周，今年的主题是“好谷物，营养+，开启营养健康谷物新时代”。据《中国居民膳食指南》显示，目前我国超过80%成年居民全谷物摄入不足，导致人体B族维生素、矿物质和膳食纤维的缺失。

“中国十大好谷物”名单出炉

根据《中国成年居民粗杂粮摄入状况》的调查，目前我国超过80%成年居民全谷物摄入不足，导致人体B族维生素、矿物质和膳食纤维的缺失。全谷物食品含有丰富的碳水化合物，是提供人体所需能量最经济、最重要的食物来源，在维持人体健康方面发挥着重要作用。同时，增加全谷物摄入，有利于降低2型糖尿病、心血管疾病、肥胖等与膳食相关的慢性病的发病风险。

经过5个月的评选推荐，中国营养学会发布“中国十大好谷物”名单，评选内容包括各种全谷物的营养价值、加工方式、健康和营养成分等方面。“中国十大好谷物”依次是：全麦粉、糙米、燕麦、小米、玉米、高粱米、青稞、荞麦、薏米、藜麦。

全麦粉
自我介绍：虽然我的皮肤有点黑，但是我的“内心”却很丰富。我的姐妹精白面粉脱掉了糊粉层和麸皮，只有白白的胚乳，而我仍保留了最原始的模样，含

有更多膳食纤维、矿物质、B族维生素、维生素E、类胡萝卜素等有益营养物质。

糙米
自我介绍：我的兄弟“白大米”仅保留了肤白貌美的胚乳，而我只脱掉了谷壳，拒绝了碾磨机按摩的机会，保留了胚芽、糊粉层和部分谷皮，B族维生素、维E、矿物质、膳食纤维都比白大米高。

燕麦
自我介绍：不管是椭圆身材还是瘦片身材，我的蛋白质、脂肪和膳食纤维远高于其他谷物。而且我还具有低血糖生成指数、低血糖负荷等特征，很适合糖尿病患者。

小米
自我介绍：北方人对我的爱比较深厚，维生素E、膳食纤维、钾、铁含量比同为米类的大米要高，我还是你们预防高血压及缺铁性贫血的保护神。

玉米
自我介绍：我体内的B族维生素、β-胡萝卜素和膳食纤维的含量高于稻米和小麦，还含有黄体素、玉米黄质等有益于健康的植物活性物质。

高粱米
自我介绍：我们大家族成员“皮肤”有黄有黑也有白，还有褐色和红色。我体内的蛋白质、多种维生素和矿物质含量不低，其中维生素B₁、尼克酸、维生素B₆、铁等都达到营养素参考值的20%以上。如果让我和其他粮谷类食物“联姻”，则营养会1+1>2。

青稞
自我介绍：我是来自青藏高原的裸粒大麦，别名也叫元麦。不瞒你说，我有“三高”：高膳食纤维、高维生素和**高β-葡聚糖**，还享有“世界上β-葡聚糖含量最高谷物之一”的美誉。我可帮助你们维持肠道健康、调节血脂、预防心脑血管疾病等。

荞麦
自我介绍：我和小麦虽属“麦”牌，但我的“内核”却要比它好。膳食纤维、维生素和矿物质自不必说，我的蛋白质组成中赖氨酸丰富，和我的好友米面等谷物搭档的话，蛋白质互补，营养更好。

薏米
自我介绍：和大米妹妹相比，我有更高的蛋白质、脂肪和膳食纤维、B族维生素、维生素

E、矿物质（钙、磷、钾、镁和铁等），蛋白质中支链氨基酸和芳香族氨基酸的含量也远高于大米小麦等成员。很多人一提到我，首先想到的就是“除湿”、“消肿”等作用，而其实我的蛋白质含量也很可观，甚至可以和肉类比一比。

藜麦
自我介绍：我的祖先来自南美洲安第斯山区，要不是有学者研究，我自己都不知道我的必需氨基酸构成与乳类相当，其中赖氨酸（限制氨基酸）是小麦、玉米的两倍以上。而且还富含酚类、黄酮类、皂苷类、胆碱及植物甾醇等有助于预防各种代谢性疾病的植物活性物质。

孕期谷物营养的选择

孕妇既要补充营养，又要防止营养过剩。那么谷类食物在孕期发挥怎样的作用呢？孕中后期母体发生了极大变化，要增加热量，给予足够的蛋白质，增加动物性食品、植物油、维生素及微量元素的摄入。膳食要荤素兼备、粗细搭配，同时摄取足够的粮谷类食物。

营养专家提醒，孕中期每餐摄入量可因孕妇食欲增加而有所增加，但随着妊娠的进展，子宫不断增大，胃部会受到挤压，使得孕妇餐后出现饱胀感。为此，可增加每日的餐次，但每次的食量要适度，切忌盲目过量进食或大吃甜食，避免孕妇因肥胖或血糖过高导致妊娠期糖尿病的发生。

《膳食指南》新增控制糖摄入量

《中国居民膳食指南》新增了控制添加糖的摄入量，每天摄入量不超过50g。很多居民不知道日常饮食中存在隐形糖。添加糖是在食物中额外加的糖，如存在饮料、各种糕点、烹调用糖以及加工食品中，很多食物吃起来不甜，但在配料表中却有糖、果葡糖浆等字样，这就是隐形糖。

为什么旧版指南中未提及添加糖的摄入量，而新版却明确提出严格的限定？专家解释，其实在中国传统饮食习惯中，糖的摄入量并不多，主要是烹调食物时少量用糖。但随着近年来饮食习惯的改变，尤其是含糖饮料、甜品的风靡，导致糖摄入量明显增加。日常生活中，少吃含糖点心、少喝含糖饮料，膳食中添加糖的摄入量最好控制在每天25g以下。（马力）

【健康红绿灯】

绿灯

饭后靠墙站轻松享瘦



减肥也有超简单方法：夹紧臀部，把整个背部紧贴在墙壁上，臀部、背部、腿部、腰部、头等都尽量贴紧墙面。每天吃完午饭、晚饭后的半小时，至少坚持站15分钟，长期坚持就能见到效果，不仅瘦腰腹，而且腿、脖子、脸部也能变瘦。

常吃萝卜皮好处多



萝卜皮富含萝卜硫素，可促进人体免疫机制，保护皮肤免受紫外线伤害。萝卜皮还含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品，其所含的某些成分，如槲皮素、山柰酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压，强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

红灯

腿不好是衰老最早特征



40岁后，很多人感到腿脚不灵活，稍微多走点路，腿就发酸发胀，上楼梯也越来越费劲。再发展下去，有的人会感觉到双腿有轻度的发凉感、轻度的麻木，活动后易感疲乏。养腿是一辈子的事，要注意保暖，穿宽松裤子，促进血液循环。多晒太阳，避免双腿钙流失。

不换枕巾等于不洗脸



枕巾容易沾上皮肤、尘螨、细菌以及头发和皮肤上的油脂、污垢等，并且与脸部接触的时间要比擦脸毛巾中长得多，仅注意面部皮肤的清洁而忽视枕巾清洁，无异于没洗脸。应该两三天换一次枕巾，而有严重痤疮、皮肤感染或过敏的人应每天更换一次。

高温环境作业人员的营养补充

矿物质的补充：高温环境作业时人体大量出汗，带走了许多矿物质，其中最主要的有钠、钾、钙、镁和铁等，因此人体需要不断补充这些矿物质营养元素。

喝盐水 食盐的主要成分是氯化钠，喝盐水可以有效补充人体需要的水分和钠。喝盐水最好多次少量，每次饮1~2茶杯为好，不要喝得过多过快，这样可减少汗液排出，有利于提高食欲。

吃钾片 长期缺钾的人员在高温条件下最易中暑，故在高温环境下劳动的人员要注意补钾，以提高机体耐热能力。补充钾盐可用氯化钾片。也可通过吃含钾丰富的食物来补充，通常各种植物性食品钾含量较高，所以在高温作业时应根据供给情况，尽量多吃各种新鲜蔬菜和瓜果。在植

物食品中，各种豆类含钾特别丰富，黄豆、绿豆、赤豆、豇豆、蚕豆和豌豆含钾量都较高。

内脏、蛋黄和豆类 经汗液由体内损失钙和镁的量分别可达0.33mmol/L和0.13mmol/L。随同汗液排出的还有一定量的铁，每天损失可超过0.3毫克，相当于通过食物所吸收铁量的1/3。因此高温作业人员的饮食应特别注意补充铁。除多吃动物肝等内脏和蛋黄外，还可多吃豆类食品。

蛋白质补充：汗液中氮损失和高温失水促进组织蛋白分解，所以蛋白质供给量较正常稍高，占饮食总热能的12%~15%。蛋白质食物特殊动力作用较强，并使机体对水分需要量增加，因此补充不宜过多。高温时进行强体力劳动，每天摄入100~500毫克蛋

白质，对机体无不利影响。最重要的是应充分供给营养价值较高的蛋白质。在高温环境生活的人员饮食蛋白质，应有50%来自鱼、肉、蛋、奶和豆类食品。

维生素补充：汗液和尿液排出水溶性维生素较多，首先是维生素C。汗液维生素C含量达10μg/ml，按每天排汗5000毫升计，可损失维生素C50毫克。一般认为高温环境中劳动者，每天维生素C供给量应在150~200毫克。

高温作业人员的食欲会下降，所以还应在饮食烹调时注意色香味，经常变换花色品种，适当用凉拌菜，多用酸味或辛辣调味品。且可将3种主要餐次安排在休息起床后、上班前或下班后1~2小时，以适应劳动后食欲较差的状况。

职业与健康
北京市卫生和计划生育委员会
咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅
心理咨询·北京五二五科技有限责任公司

公告
北京瑞兆文化传媒有限公司
(注册号:110105016665283) 经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员为刘杰、沈忻童、詹琼峰,清算组组长为詹琼峰,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告