



厨师向于仁文请教主食营养搭配



定期对食品留样进行检查



# 让更多群众“吃出健康”

□ 本报记者 王路曼/文 孙妍/摄

“化验单显示,您的血糖控制得不理想,对于糖尿病的饮食治疗一定要多加注意。”看完患者的化验单,第三届“北京大工匠”、中国人民解放军总医院第七医学中心营养师于仁文现场为其搭配出3天的营养餐,内容详细到每天每餐摄入各种食物的准确克重,并叮嘱好食材的烹饪方式。

“详细的食谱是经过缜密的能量测算和详细的营养配餐得出来的,每个人的健康状况不同,配餐重点也会有所不同。”干了27年营养师工作,于仁文早就将各类常用食材的营养成分、能量值熟记于心,面对不同类型的患者,他总能用合理的营养配餐为患者的健康保驾护航。

完成了营养咨询门诊工作,于仁文又步履匆匆地前往医院食堂,查看近期医院营养餐厅的配餐情况。“厨师是将营养落实到一日三餐中的最后一环。如果不懂得科学配餐、合理烹饪,最终做出的食物有可能并不是真正健康的。”食品留样检查结束,于仁文又在后厨讲解合理烹饪方式,与厨房大师傅们“切磋”厨艺。

“专家教我们用牛奶和面蒸馒头,用紫薯和面做花卷,患者特别爱吃,既漂亮又有营养。”厨师告诉记者,于仁文每次给出的营养配餐建议,他们都会详细记录,严格遵守,特别是在为一些高血糖、高血脂等患者提供营养餐的过程中,更是丝毫不能马虎。

除了参与临床营养配餐工作,于仁文的营养科普工作干得同样有声有色。“10多年来,我带着自己的营养学知识,无数次走进病区、社区、学校、养老机构等,希望把科学营养、合理配餐的理念传输给更多的人。”为此,于仁文深入研究各类人群身体状况特点,结合营养配餐经验,为老年人、慢病人群、儿童、孕产妇等特殊群体规划合理膳食框架。近年来,应国家卫健委邀请,于仁文先后参与编著了多部健康管理规范,并陆续出版营养配餐相关书籍、发表科普文章。同时通过电视、广播、新媒体平台,深入开展营养健康科普工作。

用于仁文的话来说,“27年,我只做一件事,那就是坚守基层工作岗位,一心一意把营养配餐工作做好、做精,让更多群众‘吃出健康’。”而正是因为这份不忘初心、坚守,书写了他作为“北京大工匠”最朴实的人生本色。



于仁文与厨师交流营养配餐



于仁文每天脚步匆匆行走在科室与病患之间



于仁文介绍营养配餐知识