

奶类和豆类食物是优质蛋白质、钙和B族维生素的良好来源。我国居民奶类、豆类摄入水平较低，为提高居民膳食质量，《中国居民膳食指南(2022)》提倡居民增加奶类、豆类的摄入。国家卫生健康委近日召开新闻发布会，邀请中国疾控中心营养学首席专家丁钢强、中国营养学会理事长杨月欣介绍相关情况并答记者问。

增豆加奶 吃出健康



问：有营养学家一直倡导要多吃大豆制品，为什么强调要多吃大豆，对健康有什么好处？

丁钢强：大豆在我国的传统饮食文化中占据非常重要的位置。提起豆，也许有人会说，我经常吃豆，但实际上，有可能你吃的并不是真正的大豆。因为大豆的家族成员当中只有三类，就是黄豆、黑豆和青豆。其他的豆类，我们把它归为杂豆，如红豆、绿豆、芸豆、蚕豆。大豆和杂豆在营养学上最大的不同在于，杂豆的淀粉含量很高，在某种程度上可以部分代替主食。而大豆的蛋白质含量比较高，与动物性食物中的蛋白质含量比较接近，是优质蛋白质的良好来源。大豆的三大成员，黄豆、黑豆和青豆在营养成分上差异是不大的，相互之间可以替代，但是大豆和杂豆不能互相替代。

大豆及其制品当中，除了提供优质蛋白质以外，还提供着其他的营养素，比如说，其含有的脂肪酸当中，不饱和脂肪酸占85%。不饱和脂肪酸对人体健康十分有益，尤其在中国居民饮食习惯中，不饱和脂肪酸摄入量是不够的。同时，大豆及其制品还含有比较丰富的钙、钾、维生素E等维生素和矿物质，这些都是身体维持健康所必须的。

大豆及其制品当中还含有一些有益健康的植物化学物，比如大豆异黄酮能支持心脏的健康和骨骼的健康，能够减轻女性更年期症状，降低罹患癌症的风险。大豆还是皂苷和植物固醇的良好来源，能够减少胆固醇的吸收。

问：大豆对健康的好处很多，但是有的人认为对于痛风、“三高”的患者不是特别友好。请问这样的观点是否正确？

丁钢强：《中国居民膳食指南(2022年)》将多吃大豆及其制品作为核心的推荐之一。可以肯定地说，如果不是对大豆过敏的话，所有人都可以吃，尤其是以下几类人群特别推荐：

畜肉吃得比较多的人群 用大豆及其制品来代替部分畜肉，既能保证蛋白质的摄入，又可以减少因为吃了太多的畜肉而引起的超重肥胖、心血管疾病以及结肠癌等健康风险。

老年人 老年人的咀嚼和消化功能减退，要多吃一些细软食品，而大豆及其制品的口感非常细软，容易消化和吸收。另外，大豆当中含有丰富的蛋白质，常吃的话可以延缓老年人经常出现的肌肉衰减的情况。

素食人群 素食人群日常饮食当中是缺少动物性食物的，往

往会造成蛋白质缺乏和维生素B₁₂的缺乏。发酵的豆制品中含有丰富的维生素B₁₂，有利于红细胞的发育成熟，预防和改善贫血。

对于痛风患者来讲，要注意的是嘌呤的问题，人体对植物性食物中的嘌呤利用率是很低的，加工后的食品当中嘌呤的含量还会降低，所以痛风患者也可以吃大豆及其制品。

还有一个疑问，“三高”患者能不能吃大豆及其制品。高血压、高血糖、高血脂症患者日常饮食要进行很好的管理，一定要咨询医生饮食禁忌。如果没有饮食上的禁忌，鼓励“三高”人群经常吃大豆及其制品，可以在一般人群推荐每天15到20克的基础上增加大豆及其制品的摄入量。

问：我们每天应该吃多少大豆及其制品以保证“豆达标”呢？

丁钢强：我们一般建议14岁及以上的成年人平均每天摄入15-25克大豆，或者是相当量的大豆制品。儿童青少年可以适当调整一下，比如说2到3岁的儿童每天摄入5-15克，4到13岁的儿童每天摄入15克。

关于量的掌握，一块半斤左右的豆腐可以满足3个人的需要量。对于个人来讲，早晨一碗豆腐脑就可以达到10克大豆的量。晚上如果再吃两块常见大小的豆腐干的话，基本上可以满足人体一天对大豆及其制品的需要量。

问：奶和奶制品当中富含营养成分，很多专家建议多喝奶，这里的“多”是否有具体的

标准？

杨月欣：奶类是营养丰富的天然食品，富含蛋白质、钙、锌、钾，每天摄入300毫升奶就能达到成年人20%-30%的供应量。一般来说，7岁以上的所有人每天300-500毫升左右奶制品，对身体营养素的摄入就是一个很大的贡献，跟其他膳食结合起来能满足钙的需要量，也包括优质的蛋白。

问：有些人不喜欢喝牛奶，还有一些人认为空腹的时候不适合喝牛奶，糖尿病患者不建议喝牛奶，针对这些观点，请问专家有何改善的建议？

杨月欣：喝牛奶这个饮食习惯是可以慢慢培养的，如果空腹喝奶会出现胀气、肚子不舒服的情况，可以先吃一些主食，然后再喝牛奶。另外一个方法，可以少量多次，也会减缓这些症状。当然，喝酸奶也是可以的，酸奶经过发酵，乳糖、蛋白等经过了一定的分解，会对消化吸收起到很好的作用。

奶类对于糖尿病患者来说也是一个非常好的营养食物，不能因为有糖尿病就不再喝牛奶，牛奶或者奶粉本身对于血糖的升高是没有什么影响的。但是在挑选的时候，确实需要注意，如果有糖尿病并伴有血脂高，可以选择低脂或者脱脂的牛奶。另外，有的人可能对糖比较在意，因为有很多乳饮料可能添加一些额外的糖，比如巧克力味的牛奶或者其他味道的牛奶，这些属于乳饮料，要仔细区别。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

骑行仅10分钟就能让心情变好



连续骑行的时间最好控制在1小时左右，骑车时间过长，可能会伤害男性的前列腺，对女性的泌尿系统也不友好。骑车仅10分钟就可以改善情绪，实现减压效果。骑车还能增加血清素和多巴胺分泌，是一项对精神心理极为友好的运动方式。

总觉着睡不够的人多晒晒太阳



明明睡了很久，却总是觉得睡不醒、没精神，可能是身体缺乏维生素D了。维生素D参与神经系统的发育和功能，睡眠不足、阻塞性睡眠呼吸暂停等也可能与此有关。日常做到两点，可维持体内维生素D的正常水平：多晒太阳，避开日光强烈的时候，每天晒10-20分钟即可；常吃高脂肪鱼类，如三文鱼、马鲛鱼、金枪鱼，以及蛋黄、奶酪、豆奶等。

红灯

转脖子或是危险动作



伏案、看手机时，椎间盘的负重压力大，颈部肌肉、韧带处于过劳的状态，导致肌肉力量低下、韧带薄弱。这时突然转动脖子，可能会刺激神经引起颈部疼痛，甚至导致韧带松弛，增加患颈椎病的风险。心血管疾病患者随意、不规范地转脖子，可能导致血管中斑块脱落，随血液进入颅内，堵塞颅内血管，引发脑梗塞；也可能导致颈动脉受压，出现头晕、耳鸣。

糯玉米比甜玉米热量高



在常见的几种玉米——老玉米、糯玉米、甜玉米中，糯玉米的热量最高。同样是100克新鲜玉米粒，糯玉米的热量比甜玉米高出将近一倍，比老玉米也高。一大根甜玉米/水果玉米的热量，跟200克熟米饭（相当于将近一两半生米）的能量差不多。

房山区城管执法局

积极开展生活垃圾“混装混运”专项治理行动

为深入贯彻落实市区两级垃圾分类部署要求，不断提升生活垃圾治理科学化、精细化水平，房山区城管执法局以生活垃圾“产生—运输—消纳”全环节执法为抓手，积极开展生活垃圾“混装混运”专项治理行动。

生活垃圾分类投放环节 加强对物业小区、村生活垃圾分类管理责任落实情况开展检查，压实物业企业、村委会等10类生活垃圾管理责任人主体责任；强化对分类管理责任人未分类收集、贮存生活垃圾行为的执法检查，督促其正确分类投放，不出现满冒、乱投、混投等现象，从源头减少“混装混运”问题的发生。

生活垃圾收运环节 通过视频检查、现场检查等方式强化监管，关注收运时间节点，重点对区域内垃圾分类处理设施、密闭式清洁站、转运站、桶车对接点强化执法检查；加强对生活垃圾运输企业的检查力度，重点检查生活垃圾运输过程中混桶装料，

运输车辆、收集容器内生活垃圾混装现象，运输车辆内建筑垃圾、大件垃圾混入生活垃圾情况，对存在“混装混运”违法行为的收运企业依法进行立案查处。

生活垃圾末端处理环节 严厉打击随意倾倒、抛洒或者堆放生活垃圾、建筑垃圾现象，加大巡查频次，严禁原生垃圾填埋处理，杜绝乱倒乱卸违法行为。通过终端处理设施开具的“不合格不收运”的“拒收单”以及证据照片为线索，及时立案查处，形成处理末端对居民分类前端的倒逼机制。

接下来，房山区城管执法局将持续发挥职能作用，强化生活垃圾中转，从末端倒逼收集运输企业分类收集运输，督促分类管理责任主体分类投放。同时，积极引导属地开展垃圾分类“混装混运”专项治理行动，协调跨乡镇、跨区域典型案件的办理，从而促进垃圾分类管理水平进一步提升。(李安琦)

·广告·

感冒时到底应该吃什么？

□本报记者 陈曦

“外感”是临床常见的呼吸系统疾病，通常表现为发热恶寒或恶风、头身痛、舌苔薄白、鼻塞流涕、咽喉痒痛、咳嗽等。广外医院急诊科医生孟祥提醒，一般来说，感冒发热期间，需禁食以下食物：

冷菜冷饭 感冒发热时，体内正气不足，脾胃虚弱，运化功能下降，因此，需禁食冷菜冷饭、凉果凉奶以及没煮熟的食物。

难消化的食物 感冒发热期间，最好不要吃糯米、年糕等难消化的食物。

油腻辛辣的食物 吃肥甘油腻、辛辣烧烤之物，以及白酒或

含酒精类的一些发酵食物，容易内生湿热，令脾胃受损；辛散发汗食物会使人耗伤阳气。

疾病痊愈之初，要注意清淡饮食，少食肉类、高热量食物，注意让身体多休息、多喝水、补充优质蛋白质、维生素、矿物质等营养成分。

感冒不适时，可以吃一碗鸡汤面。鸡汤能抑制鼻腔、咽喉等部位炎症，对消除感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛等有一定效果。面条既补充能量，又好消化。加入一些蔬菜，还能补充维生素等营养。煮鸡蛋、牛奶蒸蛋羹等也是不错的选择。