

编者按

俗话说,民以食为天,“吃”是百姓生活中最重要的事。从“吃不饱”到“想吃啥有啥”,我们餐桌上的食物越来越丰盛,随之而来的,是“吃什么”“怎么吃”的问题。每年5月的第三周是全民营养周,是为提高全民营养意识、提倡健康生活方式、树立科学饮食理念而设立的。4月底,第五版《中国居民膳食指南(2022)》发布,居民健康饮食有了最新依据。如何用好这份“吃饭指南”?怎样吃得更健康?就这些问题,本报记者采访了聊城市人民医院营养科专家。

会烹会选会看标签

营养师教你“吃”出健康

该认真规划每一口食物,做到营养均衡、热量不超标。”聊城市人民医院营养科副主任医师段晓萌说,今年全民营养周的主题是“会烹会选,会看标签”,每个人都应该学会合理采购食物,选择健康的烹饪方式,享受食物的天然味道。

会“说话”的营养标签,你看懂了吗?

一般来说,营养标签包括营养成分表、营养声称、营养成分功能声称三个部分,营养成分表详细列明了每单位重量(如每100g、每100ml)食物所含的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等物质的含量和营养素参考值,营养声称是对食品营养特性的描述和声明。

“营养标签会‘说话’,能帮我们买到更多健康食品。”段晓萌以市售预包装牛奶的营养标签举例说明,某品牌牛奶的标注为:每100ml蛋白质含量为3.2g,这意味着每喝一盒200ml的该品牌牛奶,可摄入6.4g蛋白质。同品牌的另一款牛奶每100ml蛋白质含量为3.6g,蛋白质含量较高是导致后者价格稍高的原因之一。同品牌的早餐奶因为加入了其他成分口感更香甜,但每100ml蛋白质含量为2.4g,如果想通过牛奶获取更多蛋白质,此款早餐奶并不是最佳选择。

记者注意到,有的食物声称是“婴儿食品”“适合糖尿病人食用”,究竟是不是如此呢?段晓萌说,可以从营养标签中找到答案。有的“婴儿食品”钠含量

比正常食品还高,这种食品不适合婴儿。有的“无糖”食品虽然没有添加白砂糖等精制糖,但脂肪含量过高,也不适合糖尿病人。

日常饮食,不能只注重口感

很多人认为在外吃饭不卫生、不健康,那么在家做饭,就一定符合营养要求吗?

段晓萌先了解了张玲玲一家的饮食习惯,发现她家每顿都有高油高盐的下饭菜,因为这样吃起来“香”,而且偏爱酸辣土豆丝、清炒山药等菜肴,馒头、米饭等主食及粥汤类食物。段晓萌对张玲玲家的膳食结构进行了详细分析:土豆、山药等根茎类食物与小麦、地瓜、玉米等都属于谷薯类,酸辣土豆丝看似是菜,其实是主食,如果再吃馒头,就容易造成热量摄入超标。每人每天应吃300g—500g蔬菜,烹饪时,也要注意油、盐的用量,不能为了追求口感而忽视营养健康。

许多家庭饮食忽略了营养搭配和烹饪方式,导致绿叶菜摄入不足,脂肪、蛋白质摄入过多,给身体带来了负担。也有的老年人饮食偏素,蛋白质摄入量不足,长期下去会导致下肢力量减弱、平衡感降低,导致肌肉减少症的发生。

“饮食健康是个大问题,希望更多家庭能够了解饮食知识,重视饮食健康。”作为临床营养师,段晓萌和同事们一直在努力改变更多家庭的饮食习惯。

段晓萌接待咨询者

文/图 本报记者 鞠圣娇

“这种饮料看着不甜,来一个。这个菜不新鲜了,不能买……”市民张玲玲注重家庭饮食健康,然而,她的丈夫和儿子还是体重超标,问题出在哪儿?

张玲玲遇到的问题并不是个案,许多家庭因为缺乏必要的健康饮食知识,导致饮食不健康、营养不均衡。“就像我们工作提前做计划一样,每个人都应

临床营养师:为每一口健康食物而努力

本报记者 鞠圣娇

临床营养师是干什么的?在哪里能找到他们?5月13日,记者跟随聊城市人民医院营养科副主任医师段晓萌,记录下她一天的工作。

上午8点半,段晓萌上班后与同事进行交班,虽然营养科没有病房,但营养师们负责为全院需要营养治疗的患者配置营养液,每天都要去病房查看新入院的患者和因病情变化需要调整营养处方的患者。“如今,营养治疗已成为临床中常用的治疗方案,需要根据患者的情况随时调整。”交接班完毕,段晓萌和同事出发了,她们的目的地是医院各监护病房,根据临床医师提供的需求和患者病情,营养师们会为患者调整营养液中的能量及营养素比例,由肠内营养配制室的工作人员制作完成后送到各病房,供患者使用。

忙碌的一上午很快过去了,回到办公室,段晓萌抽空回了几条微信消息。有几位患者正在段晓萌的指导下进行减重,有人会将自已的午饭图片发给段晓萌,请她评估,还有一位肿瘤患者的家属咨询能否来拿配制好的营养制剂。

下午,一位患妊娠期糖尿病的孕妇和一位肥胖患者预约了门诊咨询。临床营养师每次都要跟患者沟通很久,因为他们要详细了解患者的饮食偏好和生活、工作习惯,这样才能制定个体化的饮食方案,并保证患者能坚持执行方案。“有的患者有特殊的饮食需求,我们就得给出某种食物的替换项,确保患者既能吃得饱、吃得营养,又能坚持下去。”每次讲解,段晓萌都会拿出食物模型,以直观的方式进行展示。

当天就诊的孕妇是怀孕24周糖耐量检查中发现空腹血糖值超标的。为了控制血糖、避免胎儿成为巨大儿,这位孕妇开始了“吃糠咽菜”的日子,她不

敢多吃肉、不敢吃一点白面、不敢吃水果。“这样不行呀,控制血糖的同时也要保证胎儿发育所需要的营养。”段晓萌听完这位孕妇的讲述,不禁为孕妇及其腹中的胎儿捏了一把汗。段晓萌分析了该孕妇的饮食习惯,判断她可能是因晚上就餐时间太晚导致空腹血糖较高,建议她将吃饭时间提前至晚上七点。“这周先不吃水果,等一周后再来检查,如果血糖平稳,就可以减少主食、加点水果。”段晓萌的声音如春风一般温暖,缓解了这位孕妇内心的焦虑。

“看,这就是我们的工作,为每一口健康食物而努力。”一天的工作结束,段晓萌整理了一下患者资料。不坐门诊的下午,她会到内分泌科病房开展健康宣教,那里的患者更渴望健康饮食知识。“最近,我们科室打算录制些科普视频,晚上需要整理整理……”段晓萌又迎来了新任务。

减重道路千万条 科学安全第一条

本报记者 鞠圣娇

8岁的乐乐(化名)身高130厘米,体重60公斤,整个人看上去胖乎乎的;32岁的朱凤(化名)身高172厘米,体重80公斤,年纪轻轻却已被高血糖、高血压、高尿酸血症所困扰。1年前,他们因为共同的目标——减重,成为聊城市人民医院营养科的患者。

“纯素食减重、蔬菜水果减重、饥饿疗法,这些都是不对的。”聊城市人民医院营养科副主任医师

段晓萌发现,很多人对减重存在误区,而营养师们坚信,减重道路千万条,科学安全第一条。

朱凤以前尝试过只吃水果、蔬菜减重,时间一长,开始掉头发、贫血,月经也不再准时,这可把她吓坏了。而有的人本身肾功能就不好,采用高蛋白减肥法,大量摄入牛肉等高蛋白食物,导致肝肾负担进一步加重。那么,科学安全的减重方法是怎样的?

患者就诊后,聊城市人民医院的营养师们会利用人体成分分析仪了解患者体内脂肪、肌肉、水分

分布情况,结合患者饮食习惯确定个性化的综合减重方案,包括限能量膳食、高蛋白膳食、间歇性断食膳食、运动治疗及减重治疗后的维持等内容。减重一段时间后,再通过人体成分分析仪进行相关指标测定,看看减掉的是脂肪、水分还是肌肉。乐乐6个月就瘦了4公斤,而朱凤经过一年的坚持,体重也掉了10公斤。

“健康减重,可以从改变饮食结构开始。”段晓萌提醒市民,比如可以在白米饭中加一部分杂粮米,既能产生饱腹感,又能降低餐后血糖负荷。