



# 我们每天如何吃? 中国人吃饭指南来了

会吃≠吃的贵

会吃绝不是追求山珍海味，而是每天的食物够全面，够多样。“我们每天摄入机体代谢必需的营养物质主要包括六大类：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素矿物质、水和纤维素，缺一不可。所以，我们在吃饭时必须注意食物多样化”。广州市第一人民医院老年病科主任医师楼慧玲解释，像蛋白质(奶、蛋、鱼、禽、瘦肉)、碳水化合物(谷类、豆类、薯类)、脂肪(侧重以单不饱和脂肪酸为主，如植物油、橄榄油、坚果类等)、维生素微量元素与纤维素(果蔬、奶、全谷、大豆、坚果等)均可在我们日常食物中获得。同时要注意种类多样，具体来说，每天宜吃12种以上食物，每周吃25种以上。

楼慧玲还提醒，《指南》还特别建议，每天要确保一定量的优质蛋白(鱼、蛋、禽、肉)，平均每天在120~200克。同时还指出，每周最好吃鱼2次或300~500克，蛋类300~350克，畜禽肉300~500克。少吃深加工肉制品。

另外，《指南》还指出，每天

喝足量的水(1500~1700毫升)。值得注意的是，推荐喝水白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

## 规律三餐有助于减重

不规律进食可加重胰岛的负荷，促进慢性病的发生发展；相反，规律三餐有助于控制体重，降低超重肥胖和糖尿病的发生风险。因此《指南》建议合理安排一日三餐，定时定量。一日三餐中两餐的间隔以4~6小时为宜。早餐安排在6:30~8:30，午餐11:30~13:30，晚餐18:00~20:00为宜。

## 把运动融入生活

《指南》指出，健康生活要吃动平衡，才能保持正常体重。因此，专家建议，我们每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上。鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2~3天。减少久坐时间，每小时起来动一动。

最好把身体活动融入日常生活和工作，如利用上下班时间，能走路就少坐车。

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 魏星

## 新闻链接

### 首次提出“东方健康膳食模式”

2022版《指南》首次提出以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”。国内专家们结合我国近期营养调查和疾病监测，发现东南沿海一带(浙江、上海、江苏、福建、广东)膳食模式，具有蔬菜水果丰富，常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类，烹调清淡少盐等优点，且该地区居民高血压及心血管疾病发生和死亡率较低、预期寿命较高。

中山大学公共卫生学院营养系蒋卓勤教授指出，广东居民习惯清淡饮食、偏好新鲜食材以及原汁原味(少油少盐少糖)的膳食与烹调模式得到认可并推向全国推广，这也是广东人慢性病(肥胖、高血压、冠心病、脑血管疾病)发病率低于西北省份和更长寿的原因之一。

## 想吃得安全、健康？

### 营养标签上这几个指标一定要看

今年的“全民营养周”的主题是“会烹会选会看标签”。很多人觉得食品包装上的信息密密麻麻看不懂，广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊提醒，其实营养标签只要看保质期、钠、能量等几个重要指标，就可基本判断食品是否安全、健康，也可方便控制食物摄入量。

## 保质期

保质期是指产品的“最佳食用期”，并非是一过了保质期就不能吃了，特别是一些贵重的食

材。以人参、鹿茸等干货为例，可以看一看，表面若仍干燥，没有变色；闻一闻，若没有变质的哈喇味；用手摸一摸，若不会滑腻腻、黏糊糊的，即使过了保质期仍可以食用。

这里要提醒的是，保质期有两个条件：一是要储存在规定的条件下，比如酸奶要冷藏，速冻饺子要冷冻；二是在包装完好的情况下储存，如果拆开了包装就要尽快食用，比如罐头，打开包装后，温度较高的情况下可能一两天就会坏，这个时候就不能再用包装上的保质期来评估保存时间了。

## 钠(Na)

高盐饮食与高血压等多种疾病密切相关。中国营养学会推荐，正常成年人钠的建议摄入量(PI)为2000毫克/天。

不少读者都有炒菜少放盐的意识，但殊不知盐会隐藏在我们日常食用的各种食品中，比如酱油、调味料、沙拉酱、包装零食等。这就是为什么要看营养标签中的“钠(Na)”指标了，2008年出台的《食品营养标签管理办法》特别规定，钠是要在食品营养标签中注明的4种“核心营养素”之一。每1000毫克(1克)的钠，就相当于25克的盐。

## 能量

糖可能引起血糖的波动，对于糖尿病患者尤其明显。于是就出现了不少标称“无糖”“低糖”的食品。超重者、糖尿病患者是否真的可以放心食用这些食品？赵泳谊介绍说，现在市场上绝大多数无糖食品(指一些在食品加工中没有添加蔗糖，而采用代糖来增加甜味或采用其他口味的食品)的主要成分大都是精制米、面，如无糖饼干、无糖面包等。这类食品能量仍然不低，所以需要留意营养标签中的“能量”，如果过高则建议正在减肥者少吃或不吃。

另外精制米面中的其他营养素几乎荡然无存，只剩下淀粉这种“空热量”。因而，吃精制米面就等于在吃精制糖。吃进体内的淀粉，在淀粉酶的作用下，可迅速分解为葡萄糖被机体快速吸收。因此，可以说许多无糖食品都是血糖生成指数非常高的食品，并不适合糖尿病患者大量食用。

## 远离癌症 从改变膳食模式开始

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

网上充斥着大量所谓“抗癌食谱”“抗癌食物”的介绍。广州医科大学附属第二医院临床营养科主任邓宇虹指出，迄今为止，世界上还没有某一种特殊的“超级食物”被发现可以治愈癌症，不过我们吃的每一样食物都会对身体产生作用，只要遵循以下原则，大部分人都能有一个良好的“抗癌膳食模式”。

邓宇虹分别从主食、肉类、蔬果、油脂这几类为大家提供以下建议。

【主食】避免糖分摄入过量导致癌细胞生长加快，因此要少吃以下食物：精制谷物白米、白面及其产品。主食适量增加全谷物，如糙米、燕麦、全麦，小米以及番薯、土豆、完整的玉米粒、荞麦等。

【肉菜蔬果】尽量选择安全的、生态养殖的肉类、蔬果。“要选择经认证的有机、绿色、无公害标志的蔬果和肉类。尤其是肉类，因为农

药、抗生素会蓄积在动物脂肪组织中，它们会促进肿瘤生成。”邓宇虹同时还建议，每日最好有4份蔬菜和3份水果，因为水果和蔬菜含有植物营养素，大量确切的研究表明它们能够改变癌基因的表达，有一定的抗癌作用。

【油】多选择冷亚麻籽油、橄榄油、茶油、火麻仁油、紫苏油、芝麻油、核桃油。

【豆制品】可以经常吃豆类食品中的黄豆、黑豆、鹰嘴豆。豆腐也是良好的蛋白质来源。

【饮品】“饮料首选绿茶。其中的儿茶素可通过抗氧化抑制血管生成，抑制炎症和抑制COX酶-炎症级联反应，来抑制肿瘤的进展。”邓宇虹还强调不要过量饮酒，因为酒精可以直接从胃吸收，损害胃功能，从而降低免疫力。

【菌类】邓宇虹建议每天都吃一次食用菌。真菌类食物可增强免疫力，诱导癌细胞凋亡，如香菇、姬松茸等。

【香料】可以尝试给每餐饭增加一点香料，如黑胡椒、大茴香、罗勒、辣椒、香菜、姜黄、肉桂等。各种香料已被证明能够抑制癌症细胞的信号，它会增加多种抑癌基因的表达。



图 视觉中国

## 复合维生素 不是人人都适合

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 江赞

复合维生素能补充人体所需吗？复合维生素适宜所有人食用吗？记者专访营养学专家作出解答。

“是否需要补充维生素，首先要考虑的问题是我们自己是否真的缺乏维生素。”南方医科大学第五附属医院营养科主任医师宋杰丽介绍道，大多数人在日常生活中如果能保证正常、均衡的饮食，是不需要额外去补充维生素的。如果有饮食结构不均衡、饮食摄入不足，或者是身体严重缺乏微量元素的病人和特殊时期的孕妇才可能需要维生素的补充。

值得一提的是，服用复合维生素并不能代替日常膳食提供的营养。“如果是食物能够提供的维生素，还是建议尽量从日常饮食中摄取。”

以维生素A为例，缺乏该类维生素会导致夜盲症、皮肤干燥等，可以从动物的肝脏、鱼肝油、青菜中获取。

如果缺乏维生素B1则容易发生脚气病、食欲不振、消化不

良等症状，可以通过食用粗加工的谷类、小麦、大豆以及肉类中获取。

维生素D缺乏会引起佝偻病、软骨病、骨质疏松等，这是一种人体可以少量合成的维生素，可以通过晒太阳促进维生素D的合成，其也存在于鱼肝油、蛋黄、乳制品、酵母等食品中。

宋杰丽介绍：“食物当中除了含有维生素以外，还会提供我们体内所需的很多微量元素，例如天然的叶绿素、胡萝卜素等。如果只靠食用复合维生素补充，并不能提供人体所需的全部营养，而且还可能会造成部分维生素补充过量。”

据了解，一般情况下维生素的副作用是比较小的，但如果补充过了多的维生素也会加重肝脏、肾脏的负担。”

“我们需要根据自身缺乏的维生素情况，在医生的指导下进行补充，避免自我诊断”，宋杰丽解释。

本期目标:营养科 解密地点:广东省人民医院营养科

## 营养科:一份专业的医学减重方案是如何形成的?

一份医学减重方案是如何形成的？16岁的高二男生小高(化名)，就诊时体重已达107.2公斤，身高173厘米，腰围127.1厘米，血压190/110mmHg，确诊高危型高血压。

经专业评估，小高平时每日能量摄入约2600千卡，脂肪摄入偏多，膳食纤维摄入不足，尤其爱喝饮料，每天1~2瓶500毫升碳酸饮料，较少运动。平时有打鼾，没有规范监测血压。

带着各项相关检测结果，经过约半小时面诊，小高得到了一份包括饮食、运动、行为干预等方面减重方案，并建议专科降压和睡眠治疗。一个月后复诊，小高体重降至101.1公斤，体脂肪减少7.1公斤，肌肉增加0.9公斤，腰围减少4.9厘米，血压135/90 mmHg，打鼾较前减少。

(Q: 羊城晚报 A: 广东省人民医院营养科主任马文君)

Q: 营养科定制的专业方案，与一般的减肥代餐有何不同？

A: 专业的医学减重，有规范流程。首先，要了解患者的病史、生活方式，并进行膳食调查、个体测量、实验室检查、完善相关辅助检查、运动及能量消耗等综合评估后，作出初步诊断、风险评估、减重意愿评估等，依此制定个体化饮食方案。

方案包括限能量膳食、高蛋白膳食、短期低碳水化合物膳食、低升糖指数膳食

等等，当然也包括营养代餐，但必须进行严格的饮食指导、健康教育、行为干预，定期调整评估、监测、随访。必要时还会建议内分泌、呼吸睡眠科、心血管科、心理科等联合诊疗。

Q: 营养科最常遇到什么问题？

A: 都想速战速决，没耐性。减重是需要过程的，不可能一周瘦成闪电。短期快速减重，丢失的更多是水分和肌肉，反弹会更快。

Q: 最想提醒求诊者注意什么？

A: 不要把目标设得太高，只要减重5%~10%就会

获得健康益处；要保持1~2周随访一次，6个月内至少随访14次并持续1年；养成饮食日记的习惯。

Q: 你觉得省医营养科里有何最强“秘密武器”？

A: 营养专业团队和身体成分分析仪。营养专业团队可进行筛查、评估、干预、检测、随访，给予个性化饮食方案，同时配合体育锻炼和行为干预的全生活方式管理，并及时进行调整，预防微量营养素缺乏。身体成分分析仪可以了解体内各部位脂肪、肌肉、水分的含量以及基础代谢率、骨矿含量等情况，能更精准制定减重方案。

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 郑樱 张蓝溪

## 德叔 医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 二胎妈妈头晕， 如何找回被掏空的“气血”？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

案 庄女士，32岁，反复头晕半年余

庄女士今年32岁，半年前刚生完二胎，恢复上班不到一个月，便开始出现头晕、眼睛干涩、无精打采。以为是“春困”惹的祸，于是煲了些祛湿药膳。起初有所缓解，但近来工作繁忙，加上二宝隔三差五地感冒发烧，大宝又挑食、不爱睡觉……每天带娃忙到深夜，虽然很累，却难以入睡，有时好不容易睡着了又易醒。因为头晕越来越严重，庄女士以为是颈椎病犯了，去楼下医馆针灸理疗，但总有反复，一天到晚晕乎乎的，走起路来有种踩在棉花上轻飘飘的感觉，有时耳朵嗡嗡作响，胃口也不好。同事见她整天无精打采，建议她到德叔门诊求治。

## 德叔解谜 | 气血亏虚所致

中医认为，头晕一症，属虚者多。庄女士劳心太过，思虑无穷，伤及心脾。心藏神而主血脉，脾统摄血液，加之庄女士产后不久，消耗的气血没有及时补充好，致气血不足加重，因此头目得不到气血濡养，而出现头晕、耳鸣、睡眠差；脾为气生化之源，脾虚失运易生病，痰湿阻滞阳气的升发，故头晕伴有关节酸痛、肢体倦怠乏力，总打不起精神。

治疗上，德叔以补气养血为主，佐以健脾。庄女士服中药一周后，头晕明显缓解。随后遵德叔医嘱，在经期后服用地黄丸、桂圆肉、红枣等补气健脾养血之品3~4天。经过近两个月的治疗，精气神好了很多。

## 预防保健 | 穴位按摩配合耳穴压豆

德叔提醒，庄女士这类二胎妈妈的头晕，是由于过度消耗“库存”，被掏空的气血又没有及时补充好所致。虽说主要矛盾为气血不足，但也不能盲目大量补气补血。

食疗方面可以选择党参、五指毛桃、芡实、陈皮、砂仁、白术、红枣、生地等药材。平时还可配合穴位按摩及耳穴压豆，缓解头晕、耳鸣等症。

材料：鸽子1只，猪瘦肉100克，天麻10克，茯神15克，陈皮3克，生姜3~5片，精盐适量。

功效：益气养血、祛瘀止眩。

烹制方法：诸物洗净，鸽

子宰杀后去内脏，放入沸水焯水备用；猪瘦肉切片洗净备用；上述食材放入锅中，加清水约1250毫升，隔水炖约两个小时，放入适量精盐调味即可。

廖宁教授团队最新研究：

## 乳腺癌HER2非阳即阴？ 或存在一种潜在新亚型！

文/陈辉 汪芳

“HER2”这个专业术语对乳腺癌患者来说都不陌生，患者术后都要进行免疫组化的分支分析，如果是HER2阳性乳腺癌，意味着病情虽然凶险，但有望通过靶向治疗实现长期带病生存。但如果HER2阴性乳腺癌，曲妥珠单抗等常规靶向治疗通常无效。

但临床医生和研究者发现，其实在HER2阴性乳腺癌中有可细分为HER2零表达和HER2低表达乳腺癌，两者看似差别细微，其实在生物学行为、临床病理特征、治疗反应及临床结局方面均明显差别，因此有观点认为应该将HER2低表达视为一种潜在的新亚型提供了来自中国人群数据的有力支撑。

今年4月29日，英国生物医学中心《医学(Medicine)》在线发表广东省人民医院廖宁教授团队和美国德克萨斯大学MD安德森癌症中心查尔斯·巴尔奇等学者的研究报告。该报告对HER2高表达、低表达、不表达乳腺癌的临床及分子特征进行了深入的研究，并特别明确了HER2低表达乳腺癌具有独特的临床与分子特征，在数据上为HER2低表达乳腺癌提供了强力的支撑。

据了解，廖宁教授携手众多国内外的乳腺癌领域顶尖专家学者，搭建了“廖宁教授周三见”乳腺癌基因分子会诊平台，以国际会议的形式于每周三19点30分进行线上直播，针对遴选出的典型乳腺病例给予在线免费诊疗及学术交流，乳腺癌患者可提前提交资料，有机会获得全球顶尖乳腺癌专家免费会诊机会。

廖宁教授出诊时间：周一周二上午，周三全天

