

2023广东省全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动启动

# 岭南膳食模式即将推出

有望成为全国第一个区域性的膳食模式并在全国推广

羊城晚报记者 陈亮  
通讯员 王燕芳 蓝丹红 杨立文



“民以食为天，食以安为先，安以质为本”。5月第三周是“全民营养周”，今年主题为“合理膳食，食养是良医”，宣传口号为“健康中国，营养先行”；“5·20”中国学生营养日的传播主题是“科学食养，助力儿童健康成长”。今年，羊城晚报教育健康部继续联合中山大学公共卫生学院共同推出《H5 | 营养知识大挑战！“营”在健康起跑线》(扫码答题)，向广大市民普及营养膳食科普知识，倡导营养健康的膳食理念，促进大众健康饮食。



广东预制菜主打特色和健康 (资料图片)

## 计划在全国推广“岭南膳食模式”

5月14日，中大公卫学院2023年第九届全民营养周开幕式暨营养科普讲座在中大广州校区北校园举行。中国营养学会副理事长、广东省营养学会理事长、中大公卫学院教授凌文华带来题为《膳食模式与慢性病防治》的讲座，介绍了营养学目前面临的主要问题为慢性非传染性疾病(心血管疾病、糖尿病、肿瘤等)发病率高，其中膳食风险因素所占的比例最高。根据世界卫生组织(WHO)的报告，保持健康、合理的生活方式可使营养相关性慢性病患病风险下降80%。如何保持健康、合理的生活方式?凌文华指出，坚持良好的膳食模式非常重要。膳食模式是以整体膳食成分组合而不是以单一食物和营养物质的方式

对饮食评估的描述。目前国际公认的比较健康的膳食模式为地中海膳食模式和降低高血压膳食模式(DASH)，前者已被研究证明与较低的心血管疾病和糖尿病患病率相关联，而后者被证明可以作为高血压患者的治疗性膳食模式。凌文华还透露，经过业界研究发现，广东省居民的心血管疾病患病率相对较低，这与当地的膳食模式有关。目前广东省营养学会正在进行相关的分析和归纳，计划于近期推出“岭南膳食模式”并在全国推广。该模式提倡少盐少油、饮食清淡，摄入足量的绿色蔬菜，多摄入海产品，并搭配各种美味又有营养的汤，辅以茶饮，是一个新型的健康膳食模式。该膳食模式有望成为全国第一个区域性的膳食模式，且对各地居民的饮食健康起到一定的参考意义。

## 新增四类特殊人群膳食指南

凌文华在接受羊城晚报记者专访时提到，今年全民营养周的主要任务之一，是推广普及新增的四类特殊人群的膳食指南。其中，《成人血脂异常膳食指南(2023)》，对血脂异常人群的日常饮食提出了8点原则和建议：会看慧选，科学食养，适量食用药物物质；吃动平衡，保持健康体重；调控脂肪，少油烹饪；食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足；少盐控糖，戒烟限酒；因人制宜，辩证施膳；因地制宜，分季调理；因地制宜，合理搭配。《成人高血压膳食指南(2023)》对高血压人群提出了5点食养原则和建议：减钠增钾，饮食清淡；合理膳食，科学食养；吃动平衡，健康体重；戒烟限酒，心理平衡；监测血压，自我管理。《成人糖尿病膳食指南(2023)》对糖尿病患者提出了8点原则和建议：食物多样、能量适宜、主食定量、积极运动、清淡饮食、食养有道、规律进餐和自我管理。《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023)》对生长发育迟缓的儿童青少年提出了6点食养原则和建议：食物多样，满足生长发育需要；因人因地，因时食养，调理脾胃；合理烹调，培养健康饮食习惯；开展营养教育，营造健康食物环境；保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理；定期监测体格发育，强化膳食评估和指导。每一份膳食指南都附有相应的食谱举例，方便大众理解指南的含义。凌文华强调，我们不仅要针对健康人群制定膳食指南，更要针对不同类型的特殊人群制定相应的膳食指南，真正做到“因人制宜”。



## 广东三大菜系，谁更健康?

### 广东人，你吃得健康吗?

### 营养调查出炉!

羊城晚报记者 林清清 张华 实习生 徐嘉楠

广东人吃得健康吗?广东三大菜系居民膳食结构各有何特点?5月15日-21日为第九届全民营养周，主题为“合理膳食，食养是良医”。5月14日，由广东省国民营养健康指导委员会指导，广东省卫生健康委员会、广东省教育厅主办的2023年广东省全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动启动仪式在广州举办。70余位来自各高校、科研院所、医疗卫生机构的营养专家到场提供义诊咨询、体质分析、食养指导等，为市民开出个性化营养处方。记者现场采访获悉，一份连续三年进行的专业调查显示，广东居民的膳食结构仍存在不合理之处，营养专家对广东三大菜系居民发出不同健康提示。



## 广东整体饮食习惯偏淡 专家喊话:多吃杂粮饭

广东省公共卫生研究院副院长彭接文介绍，该院组织的“广东省居民食物消费量调查”，通过连续2天的24小时膳食回顾调查法，连续三年收集了广东三大菜系地区居民食物消费状况，统计分析出广东省及三大菜系地区居民每日消费的全谷物、杂豆以及薯类摄入量不足，多样性还有待提升。建议可将杂粮混在大米饭中一起煮，或用红薯、紫薯代替部分精白米饭作为主食。此外，还存在蔬菜、水果摄

平衡膳食宝塔(2022)整体上看，除了客家菜系地区菜谱偏咸，广东居民整体饮食习惯较清淡，但膳食结构仍存在不合理之处。首先，主粮的摄入量虽充足，但其中的全谷物、杂豆以及薯类摄入量不足，多样性还有待提升。建议可将杂粮混在大米饭中一起煮，或用红薯、紫薯代替部分精白米饭作为主食。此外，还存在蔬菜、水果摄

入不足，奶及奶制品、大豆及坚果类摄入量不足，而动物性食物则摄入量过多的问题。广东省营养学会副理事长兼秘书长、中山大学营养学系教授朱惠莲提醒：“健康的生活习惯是终身的，而不是今天吃很多这种食物，明天又选择另一种。广东菜整体比较清淡，但我们日常饮食中也要注意油和盐的摄入。”

## 广东三大菜系各有优劣 专家建议:营养要均衡

该调查对广东三大菜系居民情况做了进一步分析。彭接文介绍，本次调查发现，以广州、佛山为代表的广府菜地区，居民快餐方便食品的摄入量是三个菜系地区居民中最高的，且食物多样性方面有所欠缺。“这与两大城市的忙碌上班族较多有关，但过多外卖或方便食品，食物多样性必然受限，也容易高油高盐。”彭接文建议，应尽量减少在外就餐和点外卖的频率和食用量，若无法避免，尽量中餐和晚餐的菜式不要重复。同时搭配新鲜水果蔬菜和奶制品，做到食物多样，保持吃动平衡。如果每天平衡难以做到，争取在一周内保持平衡。彭接文表示，梅州、韶关为代

表的客家菜地区居民，是三大菜系中唯一大豆及坚果摄入量达到推荐量的，这与客家地区经常食用的客家酿豆腐、猪蹄焖黄豆等传统特色菜肴有关。但彭接文提醒，客家菜菜谱偏咸，且干腌腊制品占突出地位，干腌腊制品不仅使用了较多食盐，同时油脂过度氧化等也容易存在食品安全问题，长期食用给人体健康带来风险。因此该地区居民应注意减少禽肉制品、猪肉制品等加工肉制品的摄入。彭接文提醒，此次调查中发现潮汕地区有一项指标严重低于推荐值：“潮州、汕头为代表的潮汕地区居民，平均每日食用的水产类在三大菜系中是最高的，所以除了要控制畜肉的摄入，还要

适当控制水产类的摄入。值得注意的是，三大菜系中，只有潮汕地区居民蔬菜的平均摄入量是低于推荐量的，仅为168.4g，是推荐量下限300g的一半多一点。因此，潮汕地区居民要特别注意增加蔬菜的摄入。”广东省人民医院营养科主任马文君提醒，蔬菜与水果不可互相替代，尤其对于儿童，不可简单用水果代替蔬菜，要从小培养均衡的饮食习惯。对于许多广东人的“心头好”老火汤，广东省生物制品与药物研究所王萍博士提醒，如果担心嘌呤高，一来可以缩短煲汤时间，二来可以部分(例如每周2天)以五谷杂粮粥来代替。

# 广州:民生工程赢得民心

## 广州白云站综合枢纽配套场站工程

### 主体结构封顶 冲刺年底开通

羊城晚报讯 近日，随着最后一块混凝土结构梁板浇筑完成，由广州地铁集团负责建设的广州白云站综合交通枢纽一体化项目(以下简称“白云站综合枢纽”)配套场站工程主体结构完成封顶，标志着该项目土建工程全部完成施工，为年底开通运营奠定了坚实基础。白云站综合枢纽是首个城市轨道交通6线交会的大型枢纽车站，配套场站工程主要包括芳白城际、八号线北延段换乘通道、十二号线、八号线北延段、佛山地铁8号线、新线地铁预留工

程、公交枢纽、旅游车场、长途枢纽、运营中心、东广场、西广场、场内道路及与之配套的基坑围护结构工程。今年是白云站综合枢纽全面建成运营之年。作为特大型综合交通枢纽，项目建成后，将有效促进广州国际性综合交通枢纽、枢纽型网络城市建设，对于加快粤港澳大湾区互联互通、推动高质量发展具有重要意义。(严艺文 郑烽 鲁环诗)



配套场站工程主体结构封顶 通讯员供图

## 广州地铁东山口站D口

### 加装两台扶梯 今日投入使用

羊城晚报讯 记者从广州地铁了解到，东山口站D口两台新加装的自动扶梯通过竣工验收，将于5月15日运营时间起正式投入使用，因施工需要封闭半年多的东山口站D口也将以焕然一新的面貌重新恢复对外服务。据介绍，东山口站位于越秀区，是地铁一号线与六号线的换乘站，车站日均客

流约5万人次，其中D口客流约占10%，日常在该口出行的老年乘客占比比较大。东山口站D口改造后，两台扶梯将设为出入口上下行方向运行，乘客无须步行楼梯即可轻便进出地铁站，尤其解决了老年人、身体不便乘客、孕妇、携带大件行李乘客等人群“爬梯难”的问题。(严艺文 肖锦平 张妙虹)



东山口站D口加装两台扶梯 通讯员供图

## 广州荔湾区荔湾路北段

### 双向六条车道 昨日恢复通车

羊城晚报讯 记者马思泳报道:5月14日，广州荔湾区荔湾路北段(西华路至东风西路)双向六车道正式恢复通车。通车后，由南往北方向行驶，可以行驶至东风西路、西场立交、流花路等;由东风西路转入荔湾路北段，可前往中山八路、华贵路等。此外，随着荔湾路北段开通，西华路(荔湾路北段至康王北路段)也恢复双向两车道通行。市民李阿姨经荔湾路北段

步行回家，途中她拿起手机录视频发给亲友看：“盼着开通许多年了。现在路开通了，路面也整洁了，无论是开车还是步行，都十分方便!”广州市交通运输部门决定，荔湾路北段通车后，恢复部分公交线路经荔湾路北段，并恢复停靠荔湾路站、彩虹桥站等公交站点。记者在现场观察发现，在荔湾路北段南北双向路段两侧，设置了非机动车道，供电动自行车和自行车行驶。

广州荔湾路北段双向六车道正式恢复通车 羊城晚报记者 陈秋明 摄

## 痛心!

# 广州海珠一民房凌晨突发火灾 5人不幸遇难

羊城晚报记者 郭恩琦 马旭

5月14日，广州海珠区一民房凌晨发生火灾，致5人死亡。根据广州消防警情通报显示，5月14日2时48分，支队指挥中心接报广州市海珠区宝岗西后横街一民房发生火灾，支队立即调派消防救援力量赶赴现场处

置。现场明火已扑灭。起火建筑为民房，消防救援力量在清理火场中共搜救出5名人员，经医务人员抢救无效死亡。火灾原因正在调查中。

## 民房火灾如何防范?

### 日常做到“三清三关” 逃生基本方法要掌握

记者了解到，民房历来都是防火重点场所，因为很多民房建筑都是自建，建筑耐火等级不高。一些民房还存在室内可燃物多、生产生活用电设备较多、电气线路私拉乱接改动频繁等情况，因此火灾隐患较高。民房火灾应该如何防范?记者了解到，首先要重视家庭火灾隐患排查，做到“三清三关”，谨慎用电、用气、用火，提高家庭成员消防安全防范意识。“三清”分别指的是，清走道，即不在走道处堆放杂物；电动车不停放在楼梯间、安全出口处充电；生命通道不能堵，确保通道畅通无阻。清阳台，及时清理阳台杂物，避免堆放易燃物品。清厨房，定期对厨房灶具进行清理，油、纸、布等易燃物品远离明火。值得注意的是，要清理私拉乱接电线

和不合格的电器用品，这些都是民房中主要的起火源。“三关”分别指的是，关电源即在出门前或长期不用电器时，将电源关闭，安全又环保。关气源即用气之后要及时关闭气源，切勿私自修改燃气管道。关门即出门前将门窗关好，避免他人燃放爆竹或发生意外时火星溅入室内。在火灾发生后一分钟之内，人们如果迅速逃生是相对安全的。因此，一旦遇到火灾，把握好“黄金一分钟”十分重要。如果火灾发生在凌晨，人们睡得正香，应该怎么办?以下要点要牢记!切勿惊慌，要叫醒其他熟睡的人，第一时间观察哪里可以逃生。同时，不要为到处找衣服、财物等错过逃生最佳时机，吸入一口浓烟就可能丧失行动能

力。要用湿毛巾掩住口和鼻，压低姿势，沿地面爬行，因为距地面20厘米以内仍残留着空气。人可以站在窗边，以窗帘或床单撕成条用水浸湿并连接，或沿水管、广告牌、电线杆爬而下(楼层过高不可)，或至室外安全梯逃生，切忌盲目跳楼。通过火焰之时，应将所穿衣服用水浸湿或以棉被、毛毯等浸湿后裹住身体迅速冲出。如果判断出起火点，一般要向远离火场的方向逃生，一般情况下，不宜向楼上逃生，因为强大的烟熏效应带来的浓烟往往使人昏厥甚至死亡。若起火层在所处楼层下方且火势很大，可迅速到顶层安全平台或附近避难层；若楼层上不去，又无避难层，尽可能选择到较高楼层的阳台或窗口等待救援。

## 深圳新安街道赴异地为社康人员送关爱

为进一步加强对社区戒毒康复人员的异地管控工作，全面巩固戒毒康复成效，加强对社区戒毒康复人员的管理和帮扶，5月11日，深圳市宝安区新安街道禁毒办联合新安派出所，出动5人赴揭阳惠来，对长期居住在老家的新安街道户籍社康人员进行面访和慰问，并协助当地华潮

派出所对其开展尿检和毛发采集工作。面访慰问中，工作人员送去了空调毯、收纳包、水杯等慰问品，服务对象表示感谢。通过面对面交流，详细了解了服务对象的身体、生活状况，鼓励其坚定戒毒决心、重拾康复信心，树立积极向上的生活态度，并督促他

日后积极配合当地派出所或当地社区戒毒康复中心，接受吸毒检测工作。本次揭揭阳行不仅让社区康复人员感受到了党和政府的关怀与温暖，同时通过与相关部门的沟通协调，也优化了戒毒康复服务，保证异地管控无一脱失。(陈云强 赖行 秦晓利)

## 深圳华强北开展游园式禁毒宣传活动

为深入推进毒品预防教育工作，营造无毒社区氛围，帮助青少年树立禁毒观念，预防青少年涉毒违法犯罪，5月12日，在深圳市福田区禁毒办的指导下，福田区华强北街道办事处联合华航党群服务中心，在辖区V尚街广场举行了“打卡禁毒游园盛宴，乐享无

毒平安社区”禁毒游园活动。活动采取线上+线下的方式进行，通过“禁毒连连看”“禁毒高射炮”“新型仿真毒品模型展示”“粤虎卡通形象打卡”“VR设备体验”及“直播间毒品知识趣味问答”等环节，进一步提升了辖区居民及青少年学生群体

对毒品的认知程度，提高了参与人员拒毒、防毒意识。活动有关负责人表示，通过禁毒游园会，居民和学生在学习了禁毒知识，提高了识毒、辨毒的能力，做到“珍爱生命，远离毒品”，为无毒社区打下坚实基础。(李薇 李卫军 姜威)