

谷薯搭配占比较高,坚果蔬菜吃得太少……

很多人的早餐不合格

一顿营养丰富且美味的早餐,是美好一天的开始。而中营惠营养健康研究院、中国营养学会营养健康研究院近日发布的《中国居民早餐行为白皮书》(以下简称《白皮书》)显示,通过对全国22个省市11303人的调查数据分析发现,国人虽然重视早餐,大多数人可以做到每天吃早餐,但只有不到一半的人早餐食物营养合格。

国人早餐呈现四大特点

《白皮书》从早餐频率、就餐场所、食物选择、就餐方式以及早餐相关知识和态度等方面详细阐述了国人早餐的现状与需求,具体呈现出以下特点:

早餐以谷薯为主,仅四成人能吃够3类及以上的食物。《中国居民膳食指南(2022)》推荐:营养充足的早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆坚果类和蔬菜水果类之中的3类及以上;仅包含1类或2类的,则早餐营养不合理。此次调查显示,国人每天早餐食物的种类为3类的仅占28.2%,达到4类的只有16.6%。而55.3%的调查对象,早餐仅食用1类(26.8%)或2类(28.8%)食物。具体来说,国人早餐食用米、面等谷薯类食物的比例较高,达到89.4%;食用肉蛋类和奶豆坚果类的比例分别为53.9%和49.3%;食用蔬菜水果的比例仅为42.2%。

绝大部分人每天吃早餐,不吃的主要原因是没时间。《白皮书》显示,在工作日,81.6%的调查对象每天吃早餐;在周末,各类人群吃早餐时间都有所推迟,每天吃早餐的比例也下降至70.3%,还有11.3%的人周末从不吃早餐。他们不吃早餐的原因主要是没时间(53.9%),其次是不想吃(26.5%),以及没有适合食物(15.3%),也有少数是想控制体重(8.6%)或没有吃早餐的习惯(4.5%)。

在家吃早餐居多。在就餐场所方面,工作日期间54.4%的人在家庭

吃早餐,到了休息日会提高到80.7%;11.6%的人在工作日期间选择在餐馆、路边摊吃早餐或直接点外卖。居住在五线城市及以下、女性、高年龄、低教育程度和非专业人员在家庭吃早餐的比例比较高。

女性、高年龄、已婚、高收入与良好早餐质量有关。从《白皮书》的各项调查情况来看,上述四类人群,以及居住在一线城市、文化程度高的人群更注重早餐营养,食用蔬菜、水果、奶豆坚果的更多,营养更均衡;每天吃早餐的比例较高,早餐花费也更多。

不吃或吃不好早餐危害很大

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐提供的能量要占全天总能量的25%~30%,早餐对健康的意义重大。中国营养学会营养健康研究院产业中心部长、注册营养师吴佳表示,在一顿营养早餐中,谷薯类食物可提供碳水化合物和能量;肉蛋类主要提供优质蛋白质、矿物质和脂溶性维生素;大豆和坚果富含优质蛋白质、必需脂肪酸和多种植物化学物质;奶制品在提供优质蛋白质的同时,还是补钙的最佳来源;蔬菜水果类主要提供维生素、矿物质、膳食纤维等。各类食物都有其不可替代的地位,不吃早餐或吃得不够营养,都会带来负面影响。

中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室副主任张倩表示,通常,清晨血糖水平比一天中的其他时间低,不吃早餐就无法为大脑正常工作提供充足的能量,长此以往不仅会引起大脑认知功能降低,记忆力和注意力减退,严重影响工作和学习,还可能导致营养不良。

经常不吃早餐也会使胆汁分泌紊乱,导致胆汁浓度增加,促进胆结石形成,而胆结石与85%的胆囊癌变有关。《美国心脏病学会杂志》刊登的一项研究发现,不吃早餐或者早



餐摄入能量低于全天总能量的5%时,动脉粥样硬化的风险增加2倍,心血管病死亡风险约升高87%。日本东京大学的研究还发现,一周仅吃1次或不吃早餐者,发生抑郁的风险比按时吃早餐的人增加2.9倍。诸多研究证明,不吃早餐与肥胖超重风险增加有关。早餐营养不均衡则会导致营养不足,尤其对未成年人来说,会制约体力、智力的正常发育。

“导致国人早餐吃不好的原因既有个体性的,也有社会结构性的。”张倩分析道,部分个体对早餐重要性认识不够,例如,在不吃早餐的原因中,不想吃和想控制体重都占到不小比例。还有部分个体不知道吃什么或吃得不对。例如,调查显示,居民在准备早餐时,首先考虑方便快捷(58.2%),其次才是营养(53.1%);优先考虑味道(42.9%),喜欢吃(39.5%)等因素的比例也较高,而优先考虑品种丰富的仅有27.4%。从社会结构性因素来看有几点:一是传统早餐习惯的影响。中式早餐多以馒头、米饭、面条、粥等为主,肉蛋奶、果蔬、杂粮比例较低。二是生活节奏快、工作压力大导致部分年

轻人没时间吃早餐。《白皮书》数据显示,30多岁、文化程度高、从事专业技术工作的人群因为没时间而不吃早餐的比例较高。三是早餐获取的条件不理想。数据显示,有15.3%的人不吃早饭是因为没有适合食物。张倩说,她们在一些调研中发现,除了少部分规模较大的单位,大部分单位不提供早餐,而很多早餐店、早餐车能提供的品种十分有限。更值得关注的是,很多小学、中学也不提供早餐,不少孩子常在上路路上解决早餐。

从“不想吃”和“不会吃”入手,提升早餐质量

专家表示,要真正提升早餐质量,需要从“不想吃”和“不会吃”两方面入手解决。

政府:做好早餐市场引导。张倩表示,政府要加大对支持学校、企业等机构设置食堂,提供丰富、可口的早餐,宣传早餐对身体健康、高效率工作和学习的重要意义;引导餐饮商家在地铁口、大型公交站等附近设置便民“早餐车”“早餐店”,为通勤人群提供方便早餐,解决“没时间

吃”的难题;发挥监管职能,引导企业走“规模化”“薄利多销”的策略,降低早餐价格,把好食品安全关,做到品种丰富、营养均衡。

商家:从源头升级早餐质量。在食物方面,商家要丰富品类,优化营养搭配。除了提供传统的中式早餐——豆浆、油条、豆腐脑、粥、包子、馅饼等,还可增加三明治、鸡蛋、牛奶、小份蔬菜水果等食物的供应;在服务方面,除提升窗口供应便捷性外,还可积极接入外卖、到店自提、“无人早餐柜”(消费者付款自取)等服务。

个人:掌握营养妙招,控好三餐节奏。吴佳说,为了营养,一天的早餐可以这样准备:谷薯类可以选择红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等;肉蛋类可以选择水煮蛋、蒸蛋羹、煎蛋、炒蛋、荷包蛋等,少吃培根、香肠等加工肉制品;奶豆坚果类不仅可以喝牛奶、豆浆实现,还可以尝试吃块奶酪,或用豆腐干、豆腐丝等拌个凉菜,也可用它来做包子或馅饼等,坚果类可以当作早上的加餐吃,也可以放在杂粮粥里,撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感;蔬果类一般推荐拌个小凉菜或加入汤面米粉等食物中,果蔬汁也是不错的选择,不过要现榨现喝,以保证蔬果中抗氧化物质的活性。

“吃好早餐,首先是足够重视,每天坚持吃;其次是提前计划早餐搭配。”吴佳说,大家要注意把控三餐节奏,早、午、晚餐按时吃,分别遵循约30%、40%、30%的进食比例,集中在一餐或两餐进食很难达到日常的营养素需求。晚餐不要吃得太多、太晚,以免影响第二天早餐的食欲。建议大家提前做好计划,例如前一晚做好主食,把蔬果类食材提前洗净放冰箱,第二天一边加热主食,顺便做个蒸蛋,一边把蔬菜焯一下,热一杯牛奶,一顿既省时又省事的营养早餐就完成了。(生命时报 牛雨蕾)

夏季艾灸正当时 祛湿抗病补阳气

在《伤寒论》中,有这样一段话:“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微”。因此,古人从农历五月就开始驱毒避邪,疗疾养生。在众多祛毒风俗中,挂艾草一直传承到现在。艾草在古代一直是药用植物,中医在此基础上研究出艾灸。正确的艾灸应该怎么做?有什么注意事项?

艾灸有冬病夏治之效

艾草入药,有温经活血、散寒止痛的功效,治疗虚寒

性的妇科疾病尤佳,还可以治疗寒凝气滞、经络痹阻所引起的寒湿痹痛、胃脘痛、腹痛等。现代研究证明,艾草具有抗菌及抗病毒作用,且能平喘、镇咳及祛痰,因而能治慢性支气管炎与哮喘。

由于艾草气味芳香,性温热,具纯阳之性,再加上容易燃烧,火力温和,故为灸法的主要原料。作为艾草的常用方法,艾灸主要有3种功效。

温经散寒:治疗寒凝血瘀、经络痹阻、气血运行不畅所导致的关节疼痛、痛经、月经不调、胃脘痛、腹痛、泄泻等。

扶阳固脱:临床上可见中气不足或是中气下陷导致的遗尿、脱肛、子宫脱垂、久泻久痢。



防病保健:调动机体的正气使人精力充沛。根据冬病夏治的理论,对于一些冬季容易犯的疾病,像关节疼痛、胃痛、慢性支气管炎、哮喘等,可以在夏季进行艾灸。

此外,民间有艾草泡脚的方法,注意泡脚时间以15~30分钟为宜,每2~3天泡一次即可,过多可能会引起头晕不适。低血压者、糖尿病患者不宜泡脚。

穴位施灸不超过一刻钟为宜

艾灸不能包治百病。盲目艾灸,不仅不能起到治疗和预防效果,甚至有可能加重病情。所以,我们需要在医生指导下,根据个人体质、病情制定合适的艾灸方法,包括穴位、艾灸时间、频次、艾灸部位

的顺序等,还要避免烫伤。

为了避免暗耗气血、伤阴助火,艾灸建议自上而下:先灸上部,后灸下部;先阳经后阴经,从阳引阴而无亢盛之弊;艾炷先小后大,壮数先少后多。如果是艾炷灸,每个穴位艾灸10~15分钟,可根据体质和病情适当调整;如果是艾条灸,距离一般在2~3厘米,以施灸部位有温热感但又不引起灼痛为度。

一般而言,上午人体阳气升发,此时段进行艾灸属于顺势而为,特别适合阳虚、气虚体质的人,如怕冷、手足不温、免疫力低、大便不成形等人群。

艾灸的疗法也有一定限制。就使用人群而言,婴幼儿、昏迷者、有感觉障碍者,以及肿瘤晚期、糖尿病、结核病、出血性脑血管疾病(急性期)患者不宜灸;就灸的部位而言,皮肤有溃疡处、孕妇的腹部和腰骶部不宜灸;就使用时的身体状况而言,过饥、过饱、过劳、酒醉等不宜灸。

艾灸后,一些人会出现疲惫、头晕、乏力、耳鸣等症状,需要进行适当休息,避免受风。因在艾灸过程中会出现不同程度的流汗,建议事后适量饮温热水,水温以60℃为宜,可促进排尿,帮助机体新陈代谢。(北京日报 郭静)

一杯咖啡可降坏胆固醇

有证据表明,咖啡因可以降低心血管疾病的风险,然而,其机制尚未知。近期,加拿大学者发表研究结果称,咖啡因预防心血管疾病可能是因其可以降低“坏胆固醇”水平。

研究者分析了咖啡因对血液中的“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平的两个调节因子:PCSK9(前蛋白转化酶枯草溶菌素/Kexin9型)和低密度脂蛋白受体(LDLR)表达的影响。

细胞实验观察到,咖啡因降低循环PCSK9水平并增加肝脏低密

度脂蛋白受体表达。而且咖啡因浓度越高,效果越明显。

研究者在小鼠实验中证实了细胞实验的结果,摄入咖啡因后小鼠血循环中PCSK9水平降低,肝细胞表明低密度脂蛋白受体增加,血液中甘油三酯及胆固醇含量明显降低。

随后,研究者进行了人体实验,在12例健康志愿者中证实了咖啡因降低PCSK9的效果。在摄入咖啡因2小时和4小时,血浆中PCSK9水平分别降低了25%和21%。

(北京青年报 杨进刚)

经常玩手机要给眼睛“喝口水”

你是否每天看电脑、玩手机不间断?眼睛是否出现过突然模糊看不清的情况?或者又酸又干又涩?这很可能是因为你的眼睛“渴”了——患上了干眼症。

在角膜前面有一层薄薄的泪膜,泪膜质量不好就会感觉到眼睛干涩。眨眼是一种保护措施,能将泪液涂布在眼球表面。如果眨眼频率下降,那泪膜就会减少,眼睛就会变得干涩,导致干眼症的发生。而使用手机、电脑等电子产品时,看到精彩的部分,往往目不转睛,眨眼的频率会不自觉地下降。此外,长时间阅读、眼部感染、干燥气候、睡眠障碍、睑板腺功能障碍等因素都会导致干

眼症的发生。

日常生活中想要应对干眼症,除了多眨眼外,补足自己内在的水分也非常重要,特别是在换季时口唇、皮肤比较干的人群,建议多喝水。此外,补足环境的湿度也非常重要,尤其是夏天的空调房、冬天的暖气房,建议使用加湿器增加环境的湿度。

泪膜的质量也很关键,想解决质的问题,最简单的方法就“热敷”,准备一条干净的热毛巾,敷在双眼上面5分钟,一天两到三次。热敷能疏通眼睛睫毛根部的睑板腺,避免睑板腺的功能障碍引起干眼。(大河健康报 马斐)