

2016年山东省全民营养周活动启动

参与知识抢答，赢取营养礼包

本报济南 5 月 16 日讯 (记者 王小蒙) 15 日,由山东营养学会、齐鲁晚报、山东大学公共卫生学院联合主办的大型公益活动,2016 年全民营养周山东省启动仪式暨新版膳食指南解读专家报告会,在山东省科技馆启动。

为全面科学地普及营养知识,我国将每年 5 月的第三周定为全民营养周。活动现场,山东营养学会、省科协、省食药局相关领导与市民代表手牵手共同启动宣传周活动。此次活动得到了菏泽尧舜牡丹生物科技有限公司的大力支持。

如何吃既营养又健康,山东营养学会理事长徐贵法教授,在活动现场给出了答案。徐教授对最新版的中国居民膳食指南进行了解读,并解答了不少居民饮食中可能会走入的误区。

“鸡蛋要连蛋黄一起吃”,针对吃太多鸡蛋会令胆固醇过高,进而导致心脑血管疾病的说法,徐教授进行了解释:最近的研究表明,进食的胆固醇对血液中胆固醇的含量影响较小,因此我们国家以及世界上一些国家都将胆固醇摄入量上限值去掉了,因此对健



活动现场,观众抢答非常踊跃。

康人不必太在意一天吃多少胆固醇,但血脂偏高或者有心脑血管疾病的人,最好不要摄入太多胆固醇。

“果汁不等于新鲜水果,吃果汁会丢掉水果中许多重要的营养,如纤维素和果胶等,还是吃新鲜水果好。”

不少人还担心喝豆浆或吃豆制品与乳腺肿瘤发生有关,徐教授解释:有少数研究表明,过多食用大豆提取物一类的保健品可能与乳腺肿瘤有关,但平时食用大豆和

豆制品没有问题,可放心食用。另外,他建议每天饮水量能达到 1.5-1.7 升。

活动现场还进行了营养知识抢答活动,答对的观众都获得了精美礼品一份。同时,山东营养学会还联合齐鲁晚报、齐鲁壹点打造了“多壹点营养”知识普及类互动游戏。如果您错过了现场抢答赢礼品的机会,不要紧,现在只要您扫描右边的二维码,参与答题就有机会赢取英美的营养礼包。只要登录

齐鲁壹点账户,答对八道题就可参加抽奖领取奖品,每位用户每天有三次抽奖机会。



扫描二维码,抢答营养知识赢奖品

新版“吃饭指南”来了，学学怎样健康饮食

在新版膳食指南专家解读报告会上,山东营养学会理事长徐贵法教授系统解读了新版指南的六个核心推荐,分别是:

第一是食物多样,谷类为主。每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶类、大豆和坚果类等食物。平均每天至少摄入12种食物,每周至少 25 种。每天摄入谷薯类食物 5-8 份,相当于 250-400 克。其中,全谷物和杂豆类 1—3 份,相当于 50-150

克,薯类 1-2 份,相当于 50-100 克。

第二是吃动平衡,健康体重。各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上。主动身体活动,最好每天 6000 步。减少久坐时间,每小时起来动一动。

第三是多吃蔬果、奶类、大豆。要保证每天摄入

300—500 克的蔬菜,深色蔬菜应占 1/2。新鲜水果每天摄入 200—350 克,果汁不能代替鲜果。每天吃各种奶制品,换算成液态奶 300 克。

第四是适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。每周吃鱼 280~525 克,畜禽肉 280~525 克,蛋类 280~350 克,平均每天摄入总量 120~200 克。应少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。

第五是少盐少油,控糖限酒,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过 6 克,每天烹调用油 25~30 克。控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过 50 克,最好控制在 25 克以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过 2 克。足量饮水,成年人每天 7

~8 杯(1500~1700 毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克,女性不超过 15 克。

第六是杜绝浪费,兴新食尚。《指南》要求,珍惜食物,适量备餐,提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情。传承优良文化,兴饮食文明新风。

本报记者 王小蒙

生孩子如何找专家？孕产医院哪家强？

快来“齐鲁孕婴童微信公众号”找答案吧

二胎时代来临,不少准妈妈是高龄孕妇,如何备孕?如何选医院、选专家?这事儿可真让人头疼。

不妨来齐鲁晚报孕婴童官方微信公众账号“齐鲁孕婴童”看看吧!公众号特别推出原创作品“最好的妇产专家 TOP20”系列,为准爸妈推荐最权威、最受欢迎的妇产专家。

“齐鲁孕婴童”微信公共号是本报孕婴童行业官方微信号,内容涵盖孕产知识、育儿资讯、儿童教育、亲子互动、活动推广、品牌、企业及产品推荐等,是您身边最可信赖的专业孕产、亲子顾问。近期,公众号将陆续推出

“TOP”系列,介绍最好的儿科专家、妇产科、儿科等。齐鲁晚报组织的各种免费体验、免费试用以及团购优惠活动等,也将在公众号上一一展现。可谓一号在手,应有尽有。大家对“齐鲁孕婴童”有任何意见、建议,也可以通过微信公共平台反馈给我们。

扫下方二维码关注“齐鲁孕婴童”,精彩不断!



医界前沿

赵小刚获山东省科技进步一等奖

5月10日,山东省科学技术奖励大会在济南召开,山东大学第二医院赵小刚教授荣获山东省科技进步一等奖并上台领奖。

赵小刚教授,医学博士、胸外科主任医师、博士生导师,山大二院党委副书记兼副院长,山东大学胸部疾病研究中心主任,主要从事胸部肿瘤的临床与基础研究。此次获奖项目“非小细胞肺癌诊疗的关键技术与临床应用”在多种基因与肺癌侵袭(转移)的关系、肺癌预后判断、“个体化”化疗方案选择、化疗药物改良、规范化诊疗平台建设与推广等方面进行了一系列研究。

(王厚江)

可恩口腔首推“M.I.C 明星贴面”

15 日下午,在济南可恩口腔医院和谐广场医院,2016 可恩口腔“M.I.C 明星贴面”新技术发布会隆重举行。十余位口腔医学界知名美学修复专家及著名香港影星朱慧敏小姐共同见证了这一时刻。

据介绍,可恩口腔“M.I.C 明星贴面”技术,是集合超薄、微创、无痕、美学修复概念的口腔数字化美学修复技术。主要针对各类牙齿缺陷问题,通过应用粘接材料将薄层人工瓷修复体固定于患者齿面,遮盖影响美观的缺损、变色等缺陷,以“0”损耗实现完美微笑。

全国盲人医疗按摩机构济南开班培训

本报济南 5 月 16 日讯(记者 陈晓丽 通讯员 王淑娟) 近日,由北京按摩医院主办、济南市按摩医院协办的全国盲人医疗按摩机构规范化发展与技术指导培训班在济南开班,全国近 30 家按摩机构 120 余人参加。

记者在会议上了解到,目前盲人按摩事业的发展已经逐步进入正常轨道,但还存在专业人员缺乏等一系列困难。此次培训班将从中医药发展战略规划、盲人医疗按摩机构管理与建设、按摩法律法规、残联帮扶政策、按动疗法的临床运用等各个方面进行详细解读。