

身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年9月4日
星期日

医学
健康
服务
科普

记者 陈晓丽

2022年9月1日是第16个“全民健康生活方式日”，活动主题是“三减三健 健康相伴”。

为宣传普及健康生活方式，提升居民健康水平，2022年山东省全民健康生活方式行动宣传月暨“三减控三高”特色项目县(市、区)建设启动仪式在济南举办。本次活动由山东省卫生健康委员会、山东省市场监督管理局主办，山东省疾病预防控制中心承办。

“三减控三高”项目，是以健康知识普及和健康技能培养为主要手段，以健康餐厅、健康超市、健康学校、健康社区等支持性环境建设为载体，通过减盐、减糖、减油的方式，合理搭配食物营养，养成良好饮食习惯，预防和减少高血压、糖尿病、高血脂及心脑血管疾病等慢性病的发生。

警惕食品中“藏起来”的盐

“饮食中钠(盐)含量过高会引起高血压，增加心脏病和中风的风险。”山东省疾病预防控制中心慢病防控领域首席专家、慢病所所长郭晓雷介绍，具体到食盐摄入量，《母婴健康素养55条》推荐，一岁内幼儿无盐饮食，2—3岁幼儿每人每天不超过2克，4—6岁幼儿每人每天不超过3克，7—10岁儿童每人每天不超过4克。健康成年人每人每天不超过5克盐。

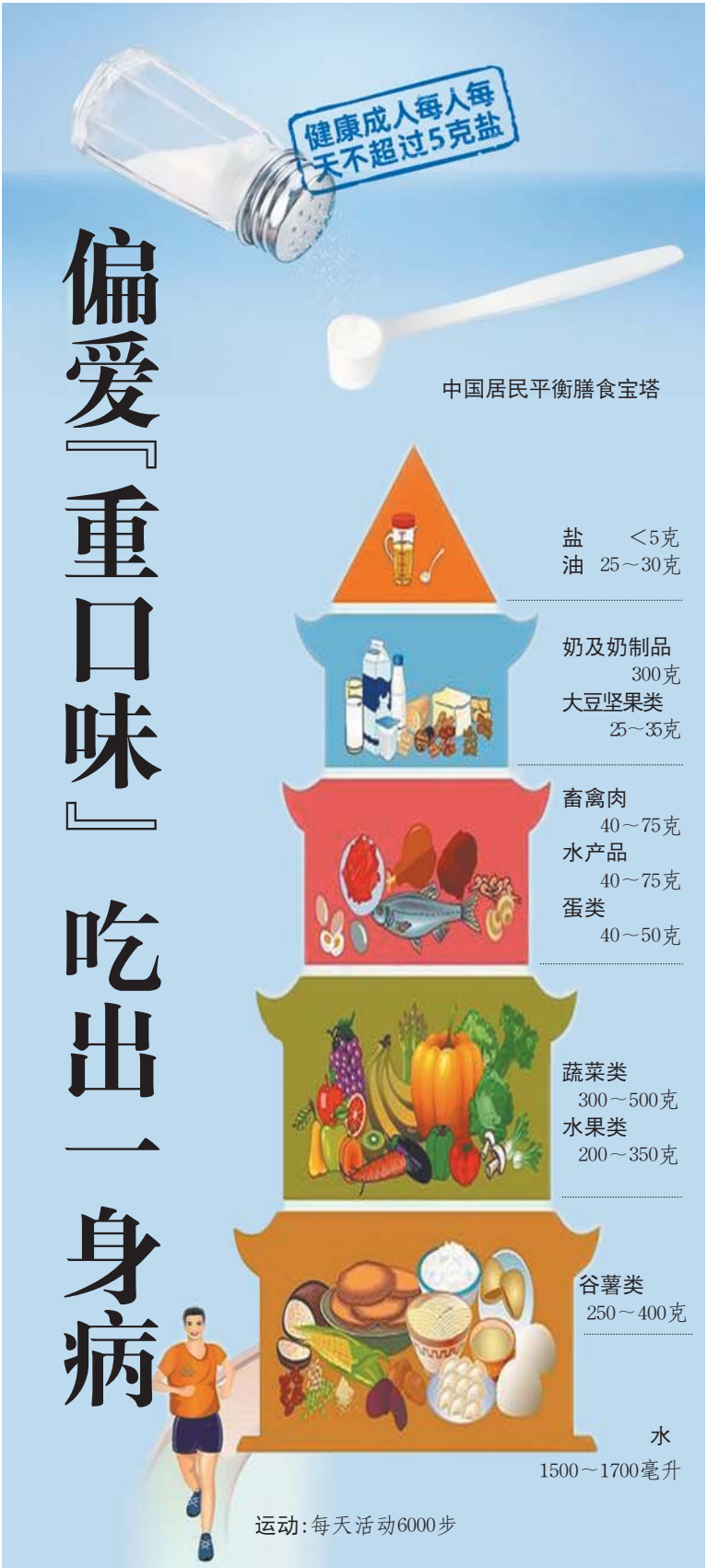
“在家庭烹饪过程中，应该少放盐，为了让口味能够适应，减盐需要循序渐进，可以按照5%—10%的速度，逐渐减少用盐量。”郭晓雷建议大家使用定量盐勺。

值得注意的是，定量盐勺是以“一平勺”为计量单位，而不是满满快溢出来的一勺。烹饪过程中，晚加盐比早加盐好。在饭菜出锅的时候添加少量盐，可以不减少咸味。

很多调味品、调味汁都含盐丰富，要减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、海鲜酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等含盐量高的调味品。平时尽量选择低钠调味品。“可以用葱、姜、蒜、辣椒、醋、胡椒、香草、香料、陈皮等为食物提味，逐步改变依赖盐提升口味的不良习惯。”郭晓雷介绍。

“盐可能隐藏在你感觉不到咸和甜的食品中，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌、话梅等，要警惕这些‘藏起来’的盐。”郭晓雷提醒，购买加工食品要注意钠含量，仔细阅读包装上的营养标签，选择含钠量低的食物。

应该少吃榨菜、咸菜和酱制食品，少吃加工食品和罐头，多吃新鲜蔬果，增加含钾量高的食物摄入量。有些食物不加盐也很美味，比如蒸红薯、蒸南瓜或生西红柿。在外就餐或点外卖时，主动要求餐馆少放盐。



添加糖摄入过多会增加患多种慢性病风险

“饮食中的糖，是导致龋齿最重要的危险因素。添加糖摄入过多，与肥胖和慢性疾病风险有关，包括脂肪肝、血管硬化、糖尿病等。”郭晓雷介绍，摄入添加糖过多的食物，还会

增加总能量摄入，可能降低其他营养素的摄入，造成膳食不平衡。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。各类人群均应减少添加糖的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

添加糖是指人工加入到食品中

的糖类，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖。日常生活中经常使用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都属于蔗糖。

减少添加糖的摄入，很重要的一点是减少含糖饮料。“果汁和碳酸饮料中含糖较多，每100ml含糖饮料中，平均含添加糖7克，人体补充水分的最好方式是饮用白开水，不喝或少喝含糖饮料。”郭晓雷介绍，在温和气候条件下，成年男士每日最少饮用1700ml水，女性最少饮用1500ml水。炎热的夏天，饮水量也要相应增加。

郭晓雷表示，婴幼儿建议喝白开水为主，如喝果汁应该喝鲜榨果汁，不要额外添加糖。制作辅食时，也应避免人为添加糖，让婴幼儿适应食材的原味，从小养成清淡饮食的习惯。

“为达到相应的口味，一些食品在加工时会添加很多糖，如饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等，应尽量少吃。”郭晓雷提醒。

同时，家庭烹制菜肴时，应少放糖，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。餐馆里的很多菜品，都使用了较多的糖，如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。外出就餐时，建议少量选择此类菜品。

每天烹调油摄入量不要超过25克

“油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。”郭晓雷介绍，植物油和动物油摄入过多，会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

对于儿童来说，应从小培养清淡不油腻的饮食习惯。少吃油炸食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。购买包装食品时，要阅读营养成分表，坚持选择少油食品，同时要减少在外就餐的频率。

“建议家庭使用带刻度的控油壶，定量用油，总量控制。”郭晓雷介绍，在烹饪中，可以多采用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，可减少用油量。高温烹调油、植物油、奶精、起酥油等，都可能含有反式脂肪酸，要减少反式脂肪酸摄入量，每天不超过两克。尽量不用动物性脂肪炒菜做饭；不喝菜汤，因为一部分炒菜的油，会留在菜汤里；阅读营养成分表，选择脂肪含量低，以及不含反式脂肪酸的食物。

相比其他食物，蔬菜，特别是绿叶菜比较吸油，为了防止摄入过多油脂，可以将青菜焯水后，立即放入冷水中，然后在烧菜锅里放少量油，翻炒一下配菜，立即加入适量水，差不多后，再将事先处理好的青菜倒入，翻炒几下，出锅前加点盐即可。

眼睛干涩难受?不妨试试湿房镜

记者 韩虹丽

哪些人易患干眼症

李韵秋在直播中表示，干眼为多因素引起的慢性眼表疾病，是由泪液的质、量及动力学异常导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡，可伴有眼表炎症反应、组织损伤及神经异常，造成眼部多种不适症状或视功能障碍。

“如果我们的眼睛出现干涩、异物感、灼烧感、畏光、眼红、视疲劳，都要警惕是否患上了干眼症。严重者还会造成视物模糊，影响正常生活。”李韵秋说，生活中，像中老年人、长期口服药物的慢性病患者、电脑工作者、长期熬夜者、司机、长期佩戴隐形眼镜及爱化妆人群，更容易患上干眼症。

多种原因导致干眼症

眼睛表面附着一层泪膜，以保持眼睛的湿润，这层泪膜由三层组



成。李韵秋介绍，表面是一层油脂，中间是水液层，里面紧贴角膜上皮的是黏蛋白混合层。“这其中任何一层质量出现问题，都会导致泪膜不稳定，出现干眼症。”李韵秋说。

如果患上干眼症，可以从饮食、休息、卫生清洁等几方面着手调理。“建议大家少吃辛辣刺激食物、少抽烟喝酒，多吃新鲜蔬菜水果，平时需

要保持充足的睡眠，不要熬夜，防止眼睛疲劳过度，可以适当增加一些户外运动。”

除此以外，李韵秋还提到，平时使用电子产品时，不要长时间盯着屏幕，可以通过眨眼，让泪液分布在眼球表面，润滑眼球。保持眼部卫生清洁，眼睛不舒服时，不要用手揉，可以做眼保健操，促进血液循环。

缓解干眼症方法要选对

干眼属于慢性疾病，随着时间延长，导致干眼的各种病因不断累加，形成恶性循环，甚至会影响视力。如蠕形螨睑缘引发的干眼症，还可能导致失明。

“轻度干眼症，可以使用人工泪液来缓解。不过，需要通过检查确定到底属于哪种类型的干眼，采用合适的治疗方式。”李韵秋说，目前治疗方法有很多，像干眼雾化熏蒸、IPL强脉冲光、睑板腺按摩、睑缘清洁、眼周穴位按摩、眼部冷敷等。

李韵秋提示，长期使用电子产品的上班族，可以使用“202020的法则”来缓解视疲劳。看电子产品20分钟时休息一下，向20英尺远处看20秒以上，看远处时，眨眼20次，睁眼5秒，闭眼5秒来缓解。

“目前还可以佩戴湿房镜，这是一种功能性眼镜，通过形成一个既通风又有湿润度的空间，保持眼部持续湿润，从而减轻干眼的不适感。”李韵秋说。

□美编：马秀霞
□策划：陈玮
□组版：刘梅森
□编辑：于梅君