

编者按

在山东省第九届全民营养周暨“5·20”中国学生营养日到来之际，山东省卫生健康委员会联合齐鲁晚报·齐鲁壹点特别开设“合理膳食”专栏，旨在为大家提供权威科学的营养健康知识。

合理膳食是健康的基础，通过合理膳食能够将身体所需的营养元素按照比例合理搭配，更好满足人体需要，做到供需平衡，进而改善人体的健康状况。希望大家做自己健康的第一责任人，在饮食方面做到食物多样、合理搭配、规律进餐、足量饮水、少油少盐、控烟限糖、吃动平衡、健康体重、公筷分餐，杜绝浪费，吃得营养、吃得健康、吃出健康。

只需三步，教您读懂预包装食品营养标签



记者 王小蒙 通讯员 王克波

购买预包装食品时除了看生产日期、保质期外，还需重点关注营养成分表及配料表等营养标签信息。只需要三步就能轻松读懂营养标签。

第一步，看营养成分表。营养成分表采用“1+4”的模式，1为“能量”，4为“蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠”。营养成分表第二列为100克(毫升)或一份产品含各种营养素的

量，第三列是营养素参考值百分比(NRV%)，为营养成分含量占推荐摄入量的比例。尤其是高血压患者要重点关注钠，糖尿病患者重点关注能量和碳水化合物。

第二步，看配料表。配料表中各种配料按照“食物用料量递减”的原则排序。牛奶和乳饮料可用这种方法区分。糖尿病患者购买杂粮面包，也可通过配料表排序选择哪种面包更适合。

第三步，补充的其他营养

信息。如营养声称、功能声称和健康声称等。凡对食品作出营养信息补充的声称，须符合国家标准，不能虚假或夸大其营养作用。如高蛋白食物指每100克食品蛋白质含量≥12克或每100毫升食品蛋白质含量≥6克；低糖食品指每100克或100毫升食品糖含量≤5克；低脂肪食品指每100克食品脂肪含量≤3克或100毫升食品中≤1.5克；低钠/低盐食品指每100克或100毫升食品钠含量≤120毫克。

记者 王小蒙

普及健康知识，聚力守护健康。2023年，由齐鲁晚报·齐鲁壹点、山东省妇幼保健协会联合主办的“护航妇幼、守护健康”——山东省妇幼健康科普短视频大赛火热进行中。目前，组委会已收到数十家单位报送的400多件短视频作品。

来自胶州市妇幼保健院的《年轻不会得宫颈癌?》和聊城市东昌府区妇幼保健院的《和宫颈癌说拜拜》，聚焦女性高发的恶性肿瘤——宫颈癌，作品以电影小剧场的形式，深入浅出地道出了宫颈癌的危害和预防措施。

来自青岛城阳区疾病预防控制中心的《朋友圈里看小花》，讲述了免疫接种“小花团队”朋友圈背后的故事，回应了公众对于HPV疫苗的诸多困惑。

还有来自高密市妇幼保健院的《如果牙齿拟人化》，创新性地运用了动画的方式，呼吁小朋友要爱护牙齿，认真刷牙。来自岚山区人民医院的《今天你洗手了吗》以一段精彩的洗手操，倡议大家要规范洗手，预防传染病。

大赛收到的各类主题作品，内容浅显易懂，兼具科学性与通俗性，将健康知识传递给更多有需要的人。

据了解，此次科普大赛设置了肿瘤宣传周专场、母亲节专场、儿童节专场、世界女性生殖健康日专场、世界肝炎日专场、大学生开学专场和中国预防出生缺陷日专场等，专项征集契合节点内容主题的相关作品。期待全省医务工作者和有医学背景的相关人员参与进来，聚焦公众喜闻乐见的妇幼健康话题，以更多实用又有趣的短视频作品，发出健康科普的最强声呐。

齐鲁晚报·齐鲁壹点将以智媒驱动、融媒赋能，助力妇幼健康科普大赛迸发强劲动力。特别鸣谢山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东省妇幼保健院、济南市中心医院和厦门万泰沧海生物技术有限公司等医疗机构和企业对大赛的支持。



扫码上传作品

齐鲁晚报 齐鲁壹点 | 山东省妇幼保健协会

山东省妇幼健康科普短视频大赛规则

活动时间

活动分为初赛(3月23日-9月28日)、复选(9月29日-10月10日)和决赛(10月11日-10月20日)三个环节。参赛选手所有作品，均应在9月28日前提交，且提交后不可修改。

参赛要求

- 1. 参与人群**
全省医务工作者及有医学背景的相关人员。
- 2. 参赛主题**
围绕妇女儿童两类人群的关注重点，结合节日专场主题，以常见病、多发疾病的防治科普为主线，重点突出预防接种守护健康。
- 3. 作品要求**
参赛作品须内容积极向上，不能与法律法规相抵触。严禁剽窃、抄袭，不得植入广告，不存在知识产权争议。
作品格式可采用mp4、flv、mov等视频标准格式；时长优选5分钟以内，以1至3分钟为宜；分辨率不得小于720×576(手机拍摄建议调至最高分辨率)。
- 4. 报送渠道**
通过山东省妇幼健康科普短视频大赛报送平台上传作品(用电脑端微信打开此链接):
<https://aqf.q1m.com/active/McHealth/index.html#/>
也可通过手机微信扫描二维码上传作品:

评审方式

- 专家评审标准为作品创意度高、视频质量清晰，内容契合主题、科普知识真实科学、有趣。
- 评审包括网络评分(即“网络热度”)和专家评分两部分。网络评分与专家评分各占50%。同一作者，获奖作品不超过2个。

支持单位 山东大学齐鲁医院、山东大学齐鲁医院、山东省妇幼保健院、济南市中心医院、厦门万泰沧海生物技术有限公司

预防老人缺铁性贫血 这些食物不可少

记者 王小蒙 通讯员 周晗

2015年-2017年中国居民营养与健康状况监测显示，我国60岁以上老年人的贫血率男性为10.2%，女性为9.8%。老年性贫血已成为影响老年人生活质量和预期寿命的重要因素。

老年性贫血可能是一种或多种原因共同作用的结果，如造血功能低下、消化吸收功能降低、胃酸缺乏、蛋白质摄入不足，以及多种疾病均可造成贫血。

贫血的原因不同，采取的治疗措施也不一样，出现贫血后，需查明原因后再进行治疗。轻度贫血，一般不需要输血，但对于重度的贫血，比如老年人血红蛋白小于80克/升时就可以对症进行输血治疗。

作为老年人中最常见的缺铁性贫血，除一日三餐食物多样、均衡营养外，还可通过食用含铁丰富的食物改善，如通过饮食仍无法改善，需根据医生指导，服用补铁制剂治疗。富含铁的食物来源分动物性食物和植物性食物，动物性食物有动物内脏、动物血、瘦肉、蛋黄、鱼类、牛肉等，植物性食物有海带、油菜、苋菜、胡萝卜、菠菜、黄豆、苜蓿、黑木耳等。维生素C可促进铁的吸收，所以，在食用含铁丰富的食物同时，最好搭配一些富含维生素C的食物，如杏、枣、草莓、樱桃、桑椹、橙子、猕猴桃等。

哥哥800克，妹妹600克 早产儿又遇肠坏死，命悬一线……



记者 焦守广 通讯员 赵良 刘燕飞 刘长玲

5月6日凌晨，一对早产的兄妹被紧急转运到山东大学附属儿童医院，哥哥体重仅有800克，妹妹仅重600克，而健康的新生儿体重最低应为2500克。

兄妹俩的背后是件令人心酸的故事。他们本是三胞胎，其母亲在孕25周的时候因为保胎失败，兄妹三人匆匆来到人间，其中一个孩子出生不久便因病情过重而离开人世，剩下两兄妹在保温箱里插着管，苦苦支撑着微弱的生命。更不幸的是，出生后没过几天兄妹俩均出现腹胀的症状，经检查系肠坏死，需要紧急手术治疗。

突如其来的变故使风雨飘摇中的小生命更加雪上加霜。在当地医院的推荐下，兄

妹俩被紧急转运到山东大学附属儿童医院住进了新生儿重症监护室进行治疗。此时兄妹俩的病情已经刻不容缓，需要对坏死肠管进行手术切除，若再不进行手术，容易有生命危险。可是兄妹俩仅有手掌大小，给这么小的孩子做手术不仅风险极高，对手术医生的医术也有极大地考验，对麻醉医生而言也是巨大地挑战，麻醉过程中如何维持孩子的生命体征平稳便成了重中之重。

经过准备，凌晨三点哥哥首先进入手术室，孩子的家人在手术室外焦急地等待。经过一夜的努力，在新生儿外科、麻醉科、手术室的通力合作下，哥哥和妹妹先后顺利完成手术，麻醉平稳。

术后安全转运至新生儿重症监护室进行下一步治疗。