

健康中国

营养先行



2023年5月15-21日是第9届全民营养周,传播主题为“合理膳食 食养是良医”,宣传口号为“健康中国 营养先行”;同时今年的5月20日也是第34届“5·20”中国学生营养日,传播主题为“科学食养 助力儿童健康成长”。

高血压患者 食养建议

(一)减钠增钾,饮食清淡。
每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下,不仅注意家庭烹调用盐,还要注意高盐调味品以及加工食品中的钠含量。增加富钾食物(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)的摄入量;肾功能良好者可选择高钾低钠盐。

同时,高血压患者要注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量,包括油炸食品和动物内脏。少吃加工红肉制品,如培根、香肠、腊肠等。

(二)合理膳食,科学食养。
遵循合理膳食原则,丰富食物品种,做到食物多样,合理安排一日三餐。推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬菜,且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上,蔬菜和水果不能相互替代;摄入适量的谷类、薯类,其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源;限制添加糖摄入;减少摄入食盐及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等)。

采取有效合理的中医食养对高血压有辅助预防和改善的作用。以下是高血压不同证型的食养方举例,更多食养方举例见《成人高血压食养指南(2023年版)》。

1. 芹菜粳米瘦肉粥(肝火上炎证)。
主要材料:芹菜50g,粳米50g,枸杞子10g,猪瘦肉20g。
制作方法:芹菜洗净切碎,与粳米、枸杞子、猪瘦肉末加适量水同煮为粥,佐餐食用。

2. 橘皮饭(痰湿内阻证)。
主要材料:橘皮10g,粳米100g。
制作方法:橘皮洗净表面的灰尘,剪成小条,同粳米煮饭,佐餐食用。

3. 山楂粥(瘀血内阻证)。
主要材料:山楂20g,粳米100g。
制作方法:山楂冲洗干净,

煮水取汁与粳米一起熬制成粥,可加少量红糖调味,佐餐食用。

4. 百合银耳雪梨羹(阴虚阳亢证)。
主要材料:百合10g,银耳10g,雪梨25g,枸杞子5g。
制作方法:以上材料加水、冰糖适量,小火熬制为羹,佐餐食用。

5. 乌鸡菌汤(肾精不足证)。
主要材料:乌鸡1只,木耳、香菇各30g,枸杞子15g。
制作方法:以上材料加适量水同煮,小火煮1小时,熬至浓汤,佐餐分次食用。

6. 莲子百合枣羹(气血两虚证)。
主要材料:莲子15g,百合12g,大枣5枚,糯米50g。
制作方法:以上材料加水同煮,成粥后加入少量冰糖,佐餐食用。

7. 阿胶鸡蛋汤(冲任失调证)。
主要材料:鸡蛋1个,阿胶6g。
制作方法:用清水加热化开阿胶,然后打入鸡蛋,搅拌均匀,加热煮成蛋花汤,出锅前加盐调味,佐餐食用。

(三)吃动平衡,健康体重。
推荐将体重维持在健康范围内:体质指数(BMI)在18.5~23.9kg/m²(65岁以上老年人可适当增加);男性腰围<85cm,女性腰围<80cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。控制体重,包括控制能量摄入和增加身体活动。

(四)戒烟限酒,心理平衡。
不吸烟,彻底戒烟,避免被动吸烟。不饮或限制饮酒。减轻精神压力,保持心理平衡。规律作息,保证充足睡眠,不熬夜。

(五)监测血压,自我管理。
定期监测血压,了解血压数值及达标状态,遵医嘱进行生活方式干预,坚持长期治疗,自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平进行随访。

儿童青少年生长迟缓 食养建议

(一)食物多样,满足生长发育需要。

每餐要包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。每天食物种类达到12种以上,每周25种以上。适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物,多吃新鲜蔬菜水果。

(二)因人因地因时食养,调理脾胃。

做到五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益,遵循春夏养阳、秋冬养阴的原则。以健脾增食为总体原则,根据不同症状,采取不同食养方法。据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。

合理有效的中医食养对生长迟缓具有辅助预防和改善的作用。《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》中以8岁学龄儿童为例,结合临床常见问题列举食养方,建议在医师、营养指导人员等专业人员指导下选择食养方及食用时间,并根据实际情况调整。更多食养方举例见《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》。

1. 山楂麦芽消食汤
主要材料:山楂5g,麦芽15g,干山药15g,橘皮2g,猪瘦肉100g。
制作方法:将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗后浸泡30分钟,猪瘦肉切块,一起放入锅内,加清水,大火滚沸后改中小火再煮30分钟后调味。

2. 莲子芡苡健脾粥
主要材料:干莲子15g,干芡实15g,薏苡仁15g,粳米25g。
制作方法:干莲子去芯,薏苡仁稍加炒制;将干莲子、干芡实、炒薏苡仁浸泡30分钟,粳米洗净,一起放入锅内,加清水煮熟。

用法用量:可先在餐前30~60分钟喝1小碗汤,每周2~3次。

3. 核桃桂圆益智粥
主要材料:核桃仁5个,干桂圆5g,益智仁5g,粳米50g。
制作方法:各种食材洗净后,加

清水后煮熟。
用法用量:可代替部分主食食用,每周2~3次。

4. 枣仁百合排骨汤
主要材料:酸枣仁5g,干百合10g,大枣2颗,猪排骨100g。
制作方法:酸枣仁轻敲砸碎,猪排骨焯水,干百合洗净,大枣去核,一起放入锅内,加水,炖煮约1小时调味。

用法用量:晚餐佐餐或睡前喝1碗汤,每周2~3次。

5. 山楂鸡内金茯苓饼
主要材料:山楂10g,鸡内金20g,茯苓30g,山药粉30g,黑白芝麻各20g,面粉500g。
制作方法:将山楂、鸡内金、茯苓磨成粉,与山药粉、面粉混合,加水

和面,擀成薄饼,撒芝麻,烤熟。
用法用量:作为零食,餐后加餐,每次2~3块。

(三)合理烹调,培养健康饮食习惯。
为儿童青少年提供新鲜、卫生的食物,多选性质平和、易于消化、健脾开胃的食物,鼓励儿童尝试新食物。引导儿童专心进食,营造温馨进餐环境。合理烹调食物,儿童青少年要做到不挑食偏食,合理选择零食。

(四)开展营养教育,营造健康食物环境。
通过多种传播途径将营养健康和传统食养的知识及技能传授给儿童青少年及其家长。学校和托幼机构要设置营养课程,每学期不少于2课时。

(五)保持适宜的身体活动,关注睡眠和心理健康。
通过中等强度的身体活动(如跳绳、篮球、游泳等),结合传统健身方式(如八段锦、五禽戏、武术等),促进生长发育。减少静坐时间,保证充足睡眠。

(六)定期监测体格发育,强化膳食评估和指导。
定期监测儿童青少年体格发育,评估生长状况。了解他们的饮食、运动、睡眠、心理等状况,制定个性化的膳食和身体活动指导方案。

一般老年人膳食 营养建议

(一)食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。

1. 老年人应该努力做到餐餐有蔬菜,尽量吃不同种类的蔬菜,特别注意多选择深色蔬菜,如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等;尽可能选择不同种类的水果,每种吃的量少一些,种类多一些,不能用蔬菜代替水果;畜肉、禽肉、鱼虾类动物性食物要轮换着吃,还要吃不同种类的奶类和豆类食物。

2. 要摄入足够量的动物性食物和大豆类食品。动物性食物摄入量要争取达到每日120g~150g。其中,鱼40g~50g,畜肉40g~50g,蛋类40g~50g。

3. 推荐每日饮用300ml~400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

4. 保证摄入充足的大豆类制品,达到每日吃相当于15g大豆的水平。

(二)鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美味。
进食是一种生理行为,同时也是一种社交行为,所以才有“人多吃饭香”之说。肌体功能减退,味觉、嗅觉、视觉能力下降等,都可能影响老年人的食欲。一些独居老年人容易产生孤独郁闷的情绪,也会造成食欲下降。因此,对老年人而言,多人一起制作和分享食物有利于愉

悦身心,同时激发食欲。对于一般老年人,《一般老年人膳食指南(2022)》建议,家人、亲友劝导和鼓励老年人一同挑选、制作、品尝和评论食物。

(三)积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重。
户外活动有利于接受阳光照射,促进体内维生素D合成,同时能增强骨质,提高脊柱及全身关节的柔韧性、灵活性,减少肌肉衰减的发生与发展。老年人在运动方式的选择上要量力而行,首先要进行多种方式的身体活动,尽量让全身得到锻炼;其次要尽量多选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的方式,以免过量活动引发肌体损伤或跌倒等不良事件。同时,要减少看电视、玩手机等久坐和静止的时间,长时间保持同一姿势,容易导致局部肌肉劳损,诱发或加重腰肌损伤、腰酸背痛、心肺功能下降、头晕以及痔疮等。

(四)定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。
《一般老年人膳食指南(2022)》针对一般老年人提出“每年到有资质的医疗机构参加1~2次健康体检,开展老年人营养状况测评”的建议,以便及时发现营养问题和危险因素,并采取相应的改善措施,延缓疾病的发生发展。



教书育人,育人为本;德智体美,德育为先。

加强未成年人思想道德建设,促进未成年人健康成长。

