

超出推荐量的1/3 专家提示餐饮“减油”

国民营养健康指导委员会办公室近日发布的“减油、增豆、加奶”核心信息显示，目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。疾控专家提示，要科学烹饪，限制烹调油摄入，做到“增豆、加奶”，多食新鲜蔬菜水果。

核心信息提出，要聚焦我国居民突出的饮食消费不合理情况，着力减少食用油、增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

核心信息建议，成年人每天烹调油摄入量以25至30克为宜；在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品，主动提出少油需求；鼓励餐饮行业 and 食品工业践

行“减油”行动，满足消费者健康需求。

除了限制油盐摄入外，确保食物多样也很重要。中国疾控中心营养与健康所专家表示，人体每日的饮食必须由多种食物组成，做到平衡膳食，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，居民平均每天应至少摄入12种食物，每周至少25种，烹调油和调味品不计算在内。

专家建议，要多食新鲜蔬菜，每日摄入量500克，深色蔬菜应当占一半以上；新鲜水果每日推荐摄入量200至350克；多选择奶类、鱼类、大豆类作为蛋白质来源；多选用富含可溶性纤维的食物，如燕麦、大麦和豆类；减少甜食和加工食品的摄入量。

(据新华社)



2/3以上居民大豆摄入量不足

合理膳食鼓励“增豆”

国民营养健康指导委员会办公室近日发布信息建议，成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的豆制品。目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量，应适当增加。

据介绍，大豆及其制品种类多样、营养丰富，可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，还有助于延缓老年人肌肉衰减。

根据建议，居民一日三餐可选择不同的大豆及其制品，20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。摄入畜肉过多的人群，可用大豆及其制品替换部分肉类。

围绕“合理膳食、健康生活”主题，国民营养健康指导委员会办公室今年加大针对性科普宣传，着力减少食用油摄入，增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

(据新华社)

伏案久坐 “白领”要预防职业健康风险

“白领”劳动者因久坐、伏案工作，面临颈椎病、肩周炎和腰背痛等健康风险。近日，专家建议，这部分职业人群日常应加强健康保护，预防工作相关疾病。

国家卫生健康委职业健康司副司长、一级巡视员王建冬介绍，腰背痛、颈椎病、长期站立导致的静脉曲张等症状虽然不在我国现行的职业病目录中，但可能因不良工作方式等引起，一般可归为工作相关疾病。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出要实施职业健康保护行动。对长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群，一方面鼓励用

人单位合理安排工作时间，建立保护劳动者健康的相关制度如工间操制度、健身制度等，另一方面，劳动者个人应注意通过伸展活动等方式缓解肌肉紧张。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所所长孙新表示，长期伏案工作的劳动者要注意保持正确坐姿，工作1小时可以休息5分钟到10分钟。此外，久坐不动容易导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病，鼓励用人单位为劳动者定期开展健康检查，改善工作环境和条件，提升劳动者防病意识和防病技能。

(据新华社)

近视、超重肥胖、心理健康问题……

学生常见病可以多病共防



近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题……这些学生群体的常见问题，可以通过行为与环境干预实现多病共防。近日，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，首次明确学生常见病“多病共防”的概念，并提出监测和干预措施。

指南提出，当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时，应采取综合干预措施。例如，长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱

弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此，通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施，可以有效预防这些疾病的发生。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，共同加强学生多病共防健康教育，普及科学的多病共防知识。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，共同加强学生多病共防健康教育，普及科学的多病共防知识。

(据新华社)

专家：春夏之交做好手足口病预防

“春夏之交，气温转暖，儿童手足口病病例数明显增加。”近日，辽宁省沈阳市第六人民医院感染二科主任李兴海接受采访时表示，家长、老师应多关注孩子手、足、口等部位症状表现，发现异常及时就诊。手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病，可通过飞沫、接触及食物污染等途径传播，主要在3岁至5岁儿童中流行。患儿通常会出现发热、口腔疱疹、手足皮疹

等症状。“患病后，患儿口腔内会出现疱疹，初期为小红点，后发展为水泡，最终破溃形成溃疡，此外手、足和臀部出现斑丘疹。值得注意的是，有一种特殊类型的手足口病称为疱疹性咽峡炎，病症主要表现为口腔内有疱疹，而手、足和臀部没有丘疹，这种病症较为少见，要避免误诊或漏诊。”李兴海说。

日常生活中如何预防手足口病？李兴海建议，接触公共物品后，进食或接触口鼻前应洗手；保持室内空气流通，定期清洁和消毒玩具、餐具等物品；手足口病流行期间，避免去人群密集、通风不良的公共场所；保持良好的饮食习惯，避免食用生冷、不洁的食物。

“大多数手足口病患儿症状较轻，一周左右即可自愈，但严重的手足口病或可并发脑炎、脑膜炎，甚至导致死亡。因此，对于手足口病的预防和控制尤为重要，除了日常加强防护，接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效降低感染风险。”李兴海说。

(据新华社)

立夏后养生防病 须抵御湿热

中医专家提示，立夏之后，气候特点以湿热为主，人若不能适应，感受湿热邪气，则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说，立夏之后，天地之气相交，气温开始升高，湿热之气渐盛，人体的阳气也逐渐旺盛，新陈代谢开始增强，毛孔开泄易感受邪气，因此需重点防范几类疾病。

李景说，立夏后易发皮肤病，如痱子、过敏性皮

炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽，避免到蚊虫多的地方，还可佩戴芳香化湿的香囊，并适量服用药膳、代茶饮等，以达到祛湿清热的功效。

同时，夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等，容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现，需要尽快就医。三餐清淡有节制，减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通

心脉，此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍，心主神明，夏日养生宜保持心神安宁平和，培养偏安静的兴趣爱好，避免动怒；可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品；还可适量服用红色食物，补气养血，如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示，夏季昼长夜短，可夜卧早起，顺应自然规律；饮食宜清淡，应减少冷饮、冰激凌、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入，以顾护脾胃阳气；尽量三

餐规律，餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外，应及时补充水分，避免汗出过多损伤津液。

(据新华社)

