

被誉为中国人“吃饭指南”的《中国居民膳食指南》再次更新

“东方健康膳食模式”，您了解吗？

◎杨璞

俗话说：“民以食为天，食以安为先。”如今人们越来越在意饮食的健康问题。时隔6年，被誉为中国人“吃饭指南”的《中国居民膳食指南》再次更新，首次提出了“东方健康膳食模式”。

新版膳食指南将原来的六条“核心推荐”改为八条“膳食准则”：

- 一、食物多样，合理搭配；
- 二、吃动平衡，健康体重；
- 三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；
- 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；
- 五、少盐少油，控糖限酒；
- 六、规律进餐，足量饮水；
- 七、会烹会选，会看标签；
- 八、公筷分餐，杜绝浪费。

食物应清淡多样

大家耳熟能详的地中海膳食模式、美国DASH膳食模式（由美国一项大型高血压防治计划发展出来的饮食模式）等，不符合国人的饮食习惯，可行性较低。为此，专家分析总结了我国不同地区膳食模式和居民健康状况，发现东南沿海一带（浙江、上海、江苏、福建、广东）居民，心血管疾病的发生率和死亡率较低、预期寿命较高。因此，提出以东南沿海一带膳食模式为代表的“东方健康膳食模式”，其主要特点是清淡少盐、食物多样、蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多、奶类天天有。

江苏省南京市中西医结合医院治未病科主任医师杨晓辉介绍，以江苏的淮扬菜为例，其原料多以水产为主，注重本味呈现，所以厚重的调料用得比较少。此外，淮扬菜以



汤为重，蒸煮较多，更多地保留了营养成分，更有益于健康。

餐饮需定量定时

新膳食指南还对“多吃”“少吃”“适量”“控制”“限制”等有了定性描述，对“高盐”“高油”“高糖”“含有”“富含”“低盐”“低油”“瘦肉”等进行了定量描述，有利于大众更直观地理解和运用。对此，杨晓辉介绍，除了定量，还要定时。

南京中西医结合学会国家二级公共营养师韩林露介绍，许多上班族一日三餐不规律或长期不吃早餐，除了可能引发胃病外，还会导致糖尿病患病风险升高，增加肥胖和胆道疾病的发生概率。此外，不按时吃早餐也可能会引起上午学习认知能力的下降。

元代医家忽思慧所著的《饮膳正要》中记载：“故善养性者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。”这句话的意思是说，不要等到很饿的时候再去吃饭，不要等到很渴的时

候才去喝水，在不饿的时候就要做到少食多餐，提前喝水。这是因为“极饥而食且过饱，结积聚”“极渴而饮且过多，成痰癖”。

此外，人体内一旦缺水，轻者口干舌燥，严重者还会影响肝、肾功能，让有害物质积蓄，诱发各种疾病。尤其是有心脑血管病的人，水分摄入过少会导致血容量不足、血液黏稠度增高，易诱发脑血栓。

选烹宜营养健康

关于膳食准则第七条“会烹、会选、会看标签”这“三个会”，韩林露说，这提醒大家既要选营养的食材，也要注意烹饪的方式方法。比如，蒸煮一般比煎炸更健康，清淡比辛辣刺激更健康。

此外，由于很多食材已经是半成品，在超市购买的过程中还要注意标签的具体内容，特别是“三高”人群，要注意重点查看是否有“隐性”糖、盐。例如，部分无蔗糖食品的标签上会标有其他糖（麦芽糖浆、蜂蜜、果糖、淀粉糖等），这些都属于糖，仍然可能会让人血糖升高，需要格外注意。

（中国中医药报）

白蒲 百岁寿星图

（八）

◎吴信礼



宗式林 男 生于1923年12月，白蒲顾岱人。早睡早起，不抽烟不喝酒，坚持干力所能及的事。



夏素珍 女 生于1922年8月，白蒲月旦人。喜欢喝粥、吃鸡蛋、吃细粮，平常喝水多，少量喝点酒，性格开朗随和。



陆美英 女 生于1923年1月，白蒲桥口人。五世同堂，家庭幸福，性格好，不生气，记忆力好，喜欢吃咸菜、鱼，喜欢管闲事，哪家请客有什么事，记得清清楚楚，做些力所能及的事。

养生先养肺 肺好气自壮

◎河南省中医院 王艳梅

中医理论认为，肺居上，开窍于鼻，外合皮毛，通过皮毛、口鼻直接与外界相通，相当于身体的“城门”。病毒来袭时会先攻肺，继而使人出现发热、咳嗽、胸闷、乏力等症状。因此，养生先养肺，肺好气自壮。

中医理论认为，悲伤、忧愁皆可伤肺，心情舒畅，肺气自壮。可以多养一些绿色植物，比如吊兰、仙人掌、绿萝等，感到烦闷时观赏一番，有助于保持心情舒畅。

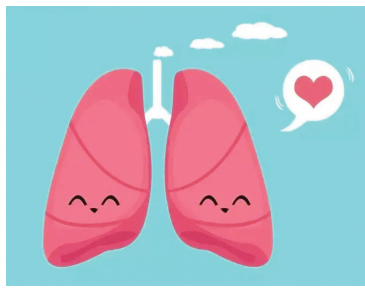
此外，白色入肺，能滋阴润肺，容易感冒、咳嗽的老年人可以多吃以下白色食物：

1. 百合

肺脏喜润恶燥，百合有很好的养肺滋阴的功效。食用百合时，煎煮时间不要过长，否则百合中的汁液减少，效果会大打折扣。百合银耳莲子汤做法简单，是日常养肺之佳品。

2. 山药

山药可以补脾养胃、补肺益肾。可以将大米和山药一起熬制成



山药粥食用。

3. 白萝卜

中医认为，肺与大肠相表里，大肠和肺的关系最密切，肺的排毒能力取决于大肠的通畅程度。萝卜性凉，入肺经、胃经，有助排出宿便，还具有促进消化、增强食欲、止咳化痰的作用。萝卜凉拌、生吃或炖汤都可以。

人体需要适当的水分，应该注意补水，但脾肾阳虚的老年人并非喝水越多越好。

脾肾阳虚的老年人本身阳气不足，如果喝水过多，不仅水分无法被身体利用，还会进一步损伤本来就阳虚的身体。阳气不足，就好比冬

日的阳光无法及时清理厚厚的坚冰，喝的水越多，人体的“冰”就越厚，因此会更伤阳。脾肾阳虚，无法化水液为津液，只能化为水饮，储存于肺内，一旦感受外邪，便会引发咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等呼吸道疾患，这就是中医所谓的“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。

怎样判断自己是否脾肾阳虚呢？脾肾阳虚者往往有以下表现：腹胀、食欲不佳，肢体倦怠、神疲乏力，眼睑或下肢浮肿，大便稀溏或长期不成形，小便次频、夜尿增多，眼眶周围常有黑眼圈，除了吃饭、喝汤外，不喜饮水，或只喜饮用热水，舌体淡胖有齿痕，舌苔水滑，常流口水。

如果上述情况您存在3种及以上，就说明您属于脾肾阳虚体质。这种情况下，不可盲目养生，应听从医生的建议。平时，您也可以饮用生姜红枣水，方法是取生姜3~5片、红枣12枚，将红枣掰开，与生姜片一同煮水喝。红枣性温，有补脾胃、益气血之功；生姜味辛，性微温，有散水之功，兼具温胃止呕、温肺止咳的功效。枣姜合用，既能温中又能化痰。

（老年健康报）