

# 美版膳食指南纠正不少错误认知

前不久,美国发布了最新版的膳食指南。仔细阅读全文后发现,该膳食指南中的很多说法对一些广泛存在的错误认知进行了纠正,部分观点对国人也具有指导意义,在这里给大家梳理一下。

## 想要吃得健康,做到这4点

此次,美版膳食指南中指出,对普通人来说,要想吃得健康,并没有想象的复杂。按照国人的饮食习惯,建议大家平时应做到以下4点。

1.尽量从食物中获得所需的营养,营养密度高的食物包括蔬菜、水果、谷类、奶类等。

2.吃多样化的食物。我国膳食指南也建议每天吃12种食物,每个星期吃25种食物。

3.平时吃东西时应注意分量,优先选择小分量食物。

4.对老人而言,平时应多吃含优质蛋白的食物,如瘦肉、鱼虾等海鲜、豆类食物等。

## 不要总纠结哪些食物不能吃

此次,美版膳食指南中提到,由于文化传统、口味喜好等不一样,没有必要都用同一个健康食谱,并不是只有吃蔬菜沙拉和全麦面包才是健康饮食。

时下,很多人认为,健康饮食就是很多食物不能吃,三餐都要有饥饿感。美版指南中强调,要把注意力放在吃高营养密度的食品上。近年来,国内很多营养专家也一直在提倡,不要总想着什么东西

不能吃,而要多想想如何把健康食材吃够。

还有人认为,要健康饮食,就绝对不能吃那些有糖、有盐、含饱和脂肪的食物。此次,美版膳食指南中提到,每天的食物能量中,有85%要来源于那些健康食物,还有15%可以用来享用满足口味的食物。这种说法是比较人性和科学的。只要绝大多数时间饮食有节,每周有一天吃少量甜食,每个月享用两三次大餐,且达不到暴饮暴食的程度,并不会影响身体健康。

## 维生素片不能代替食物

美版膳食指南中还提到,冷冻蔬果仍具有营养价值。这是有道理的。蔬果的营养

价值不仅仅在于提供维生素C,其中含有的钾、镁等矿物质,类胡萝卜素,维生素K,膳食纤维等,并不会因为冷冻和罐藏工艺受到明显损失。特别是冷冻蔬果,相关营养元素的保留程度可能会更高。所以,家里可以备一些冷冻的甜豌豆、甜玉米粒等蔬菜。

和中国的膳食指南一样,美版膳食指南也关注到了复合营养素补充剂。当下,很多人认为,平时饮食不合理,只要补充一些维生素片就好。其实,无论多么齐全的复合营养素补充剂,也不能替代天然食物。(中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红、科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋)

## 雨水养生 记住“三早”

雨水节气(18日)过后,养生要讲究“三早”。

厚衣服别脱太早。这时还应该捂着点,如果一下子把衣服脱得太多,就会因不适应气候变化而易着凉得病。

早起+午睡。初春季节,容易出现“春困”的现象,早起、午睡能很好地解决这一问题。很多人吃饱后午睡,会出现入睡难、起来后头昏脑涨等不适,建议不妨试着把饭后午睡改为饭前午睡。在春季,饭前午睡半小时,比饭后午睡2小时更能有效消除疲劳和困乏。午睡时间以半小时至一小时为宜。

早防晒多保湿。初春基本集合了大风和干燥两个因素,护肤很有必要。春天应换掉冬季油腻的面霜,选用具有保湿功效的护肤品,如含有果酸或是以甘油与尿酸为保湿成分的面霜。(中国中医科学院望京医院心血管内科主任医师 霍艳明)



## 百岁潮老太喜欢唱K蹦迪

安徽合肥102岁的陶存文是位潮老太。身体健康、腿脚利索的她经常跟晚辈出去唱K、蹦迪。

从陶存文儿子汪向东提供的一则视频中可以看到,在KTV五颜六色的灯光下,老太太正跟着欢快的歌曲舞动身体。汪向东说,他的几个老同学经常去唱K,母亲也常跟着去。去的次数多了,陶存文就跟大家玩熟了,“我们问她在里面又唱又跳,会不会觉得不

好意思,她说KTV里很暗,人家看不见她”。平时在家里,陶存文也喜欢牵着孙辈们的手,伴着儿歌一起跳舞。

“母亲每年去体检,各项指标都很正常,完全没有‘三高’等慢性病。”汪向东说,母亲平时完全闲不住,平常还能帮着照看店面。之前,在帮忙照看店面时,陶存文还抓到过小偷——有一天,一名男子在店门口趁着人多,将一瓶水夹到腋下准备离开,陶存文老人走上前,轻轻拉住对方的衣

袖,“你这瓶水忘记付钱了吧?”后经查看监控,发现这个人经常过来偷些小东西。

谈及长寿秘诀,晚辈们一致认为陶存文心宽好动。陶存文在商铺后面不远处挖了一块地,会随季节种上白菜、花生、芝麻、菠菜、香菜、辣椒等。(安徽合肥赵明玉)

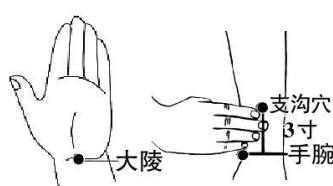


## 逢节必胖? 食疗按摩来“减负”

有些人每逢春节必胖三斤,腹胀、便秘等肠胃问题也随之而来。出现这些不适,需要及时调理脾胃。

因为食积引发胃胀、纳差、口臭、大便秘结等不适时,可以喝点健脾消滞饮。取山楂15克,麦芽20克,雪梨1个,陈皮3—5克。将食材洗净,雪梨切块,煮水代茶饮即可。

另外,还可按摩消食穴



位。取大陵穴(位于腕掌横纹中点处)、支沟穴(位于前臂背侧,在手腕关节上4横指处),用拇指或食指指腹置于穴位处按揉。每个穴位按揉150—

200次,每日1次即可。

大鱼大肉吃多了,建议大家可吃点醋萝卜清清肠胃。具体做法:白萝卜洗干净去皮,切成大小均匀的片,放到盐水里泡40分钟,捞出来后用手轻轻压出水分。再拿一只碗,加适量醋、盐和白糖,搅拌成调味汁。把萝卜放到汁里面浸泡两个小时即可食用。(广州中医药大学副校长 张忠德)

## 喝陈菊翁茶 护眼养肝

家人团聚,迎来送往、玩耍熬夜等均容易伤脾胃、惹肝火,眼睛最容易出现不适。在这给大家推荐几款护眼的茶和汤品。

陈菊翁茶。取陈皮一小片,水翁花10克,菊花3克,加绿茶泡开即可。每天一次,可多次续水。适用于熬夜、酒后、触屏一族,经常出现眼红、眼干伴有头昏脑涨、食欲不振者可经常饮用。

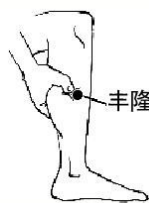
六一汤。取马铃薯一只,玉米一条,胡萝卜一根,猪瘦肉(或去皮鸡肉)100克,五指毛桃50—100克,西红柿一只。每周煲汤一次,喝汤吃肉。该汤口感佳,中小学生学习用眼过多,中青年眼干、眼疲劳,老人患黄斑变性、白内障等,皆可常喝。(广州中医药大学第一附属医院眼科教授 黄仲委)

## 揉丰隆穴化痰湿

在人体新陈代谢中,那些代谢不掉的物质累积在身体里,就会形成痰湿。痰湿会诱发脂肪瘤、高血脂、甲状腺肿瘤等疾病,弥散的湿气还会阻遏阳气,让人头晕乏力。当身体有痰湿时,身体就像一所潮湿、长满苔藓、挂满蜘蛛网的荒屋,一定要及时进行大扫除。中医认为,丰隆穴是治疗痰湿阻滞的要穴,日常可常按揉该穴来保健。

取穴位置:丰隆穴位于小腿前外侧,外踝尖上8寸处。

具体方法:先用拇指用力点按丰隆穴30秒左右,使局部出现明显酸胀感,然后稍微放松,改点按为揉,揉约1分钟。重复以上点揉动作10次左右。(北京中医药大学针灸推拿学院教授 程凯)



## 坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步  
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心  
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人  
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士  
向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

○微信订阅:扫描左边二维码

○报社咨询热线:0731-88906498