



健康身体吃出来 中国人也有自己的“东方健康膳食模式”

□晚报记者 宋敏敏

9月1日是第18个“全民健康生活方式行动日”，每年9月也是健康生活方式月。世界卫生组织提出健康四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

俗话说“药补不如食补”，健康的饮食更能有助于我们身体的新陈代谢，不仅为我们提供所需营养，更使我们精力充沛。那么如何合理膳食，吃出健康身体来呢？日前，记者采访到了滨州市中心医院内科主任曹俊强，由他来进行解答。



>>>一日三餐很重要，不健康饮食危害多

“慢病高发，除了遗传方面的因素，最主要的原因是生活方式的改变，其中重要方面为饮食方式发生改变，健康是可以吃出来的，但一定要讲科学。”曹俊强说，在他看来，如今人们的三餐饮食通常存在四点误区。

首先是不吃早餐。“早餐对身体健康至关重要，但很多上班族、熬夜族或者没有养成吃早餐习惯的人。”曹俊强说，“不吃早餐直接影响学习和工作效率，导

致人体需要的平衡膳食得不到满足。”

其次是午餐凑合。午餐提供的能量和营养是一天中最重要，如果中午不及时补充能量，那么身体就会开启饥饿自动保护模式，新陈代谢就会降低也会紊乱，对精神状态也有很大的影响。

晚餐过于丰盛是大忌。因为早餐和午餐的时间与精力相对较少，很多人对晚餐格外重

视。“晚餐过于丰盛实际上并不科学。晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，降低体内的钙贮存量，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症。”曹俊强说。

另外，还有不少人喜欢夜间进食，把夜宵当成补充体力与能量以及娱乐休闲的方式。但夜宵如果吃某些蛋白质、胆固醇含量过高的食物，极易引起消化不良、功能紊乱等症状。

>>>水果蔬菜不能少，鱼、禽、肉、蛋、奶要适量

中国的传统膳食文化，讲究的是平衡、不偏不倚，保持食物的多样性。“要以谷类为主，水果蔬菜和薯类在比例上应该占不少的分量，每天还要摄入豆制品，鱼、禽、肉、蛋、奶等动物性食物要适量。”曹俊强说。

科学数据表明，鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120g~200g。每周最好吃鱼2次或300g~500g，蛋类300g~350g，

畜禽肉300g~500g。少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

除了保持三餐的合理膳食，我们在日常生活中也应注意：要坚持喝水，每天水杯不离身，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml；要多吃水果，水果含有大量水分，含

有丰富的维生素及各种营养成分，含有纤维素可以促进我们肠道的健康运转；每天可以坚持吃一小把坚果，坚果具有保护血管的作用，它含有对人体有益的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，可以每天吃一点。

此外，可以多吃粗粮，食用粗粮是最简单的补充粗纤维的方法，尤其是晚餐食用粗粮，对于人体的健康更有益处。

>>>清淡饮食很关键，中国人有自己的“东方健康膳食模式”

随着当下生活质量和消费水平的提高，高脂肪、高盐、高胆固醇、高糖饮食是生活方式疾病盛行的根源所在，健康饮食更需要清淡饮食。

曹俊强告诉记者，清淡饮食的重点是低盐、低脂肪、低胆固醇、低糖和低烟的饮食。对于普通成年人，“低盐”是指盐的每日摄入量不超过6克，通常是3克~5克。“低脂肪”是指植物油的每日摄入量不超过25克~30克。

“低胆固醇”是指饮食中胆固醇的每日摄入量少于300毫克，通常少于200毫克最为适合。“低精制糖”是指每日糖摄入量不超过50克，最好将其控制在25克以下，期间减少熏肉、熏香肠等熏制食物，少吃皮蛋、臭豆腐等有气味的食物。

记者在采访中还了解到，国内专家结合我国近期营养调查和疾病监测，发现东南沿海一带（浙江、上海、江苏、福建、广东）

的膳食模式更健康：蔬菜水果丰富，常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类，烹调清淡少盐等。而且调查，发现该地区居民高血压及心血管疾病发生和死亡率较低、预期寿命较高。因此，膳食指南首次提出，以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”。希望广大市民可以借鉴“东方健康膳食模式”吃出健康，吃出满满幸福感！

七种常见的吃药方法是真坑！

日常生活中，谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况却比比皆是，大都是因为患者存在错误的用药观念，比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等等。常见的药若用得恰当可以药到病除，使用不合理反而会延误治疗、加重病情。

今天跟大家分享七个生活中常见的服药误区。

●饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15~30分钟内服用；空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响，比如肠溶片，需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。关于空腹用药，若每日服用一次，那么应在早餐前0.5~1小时服用。若每日服用2次，建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

●擅自增、减、停药物

很多擅自增、减、停药的高血压患者和高血脂患者，他们的理由也都差不多，比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效，所以加加量”。

实际上药物治疗起效是需要一定的疗程，特别是慢性病不容易立竿见影，而有些病情看上去改善不意味着痊愈，仍需要药物维持治疗。总之，医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化，所以要遵医嘱用药。

●把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”，这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用，但是不可嚼碎。

除此之外，其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片，其中的有效成分比普通药要高，掰开或嚼碎服用，会加速药物吸收，可能引起中毒。再比如一些肠溶片，只有到了肠

道才会释放药物，掰开服用的话，到达胃部后很容易受到胃酸的影响，大大降低药物疗效。

●呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因，有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大，刚吃完就吐出整片药物，需要立即补服。倘若服药后已经过了数小时，呕吐物里也看不到药物，则说明大部分药物已经消化吸收，此时就不需要再补服了。

●不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快，盲目采用多药并用，其实这是很危险的。有些药物合用可以增加协同效果，而有些药相互拮抗，甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问，或者听说哪种药比较有效后自己也想用，还是先到门诊咨询大夫，切莫私自换药。

●追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理，在身体出现不适后凭感觉自诊，认为自己的症状与某某相似，进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”，即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其多种慢病、多重用药、肝肾功能不全的人，不建议盲目跟风用药，还是要认真就医明确诊断，否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

●用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神，但这些都是广告效应，保健品即使含有与药物相似的成分，本质上还是“食品”，仅仅具有保健功能，帮助调节身体机能，并不能治疗疾病。

选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定，要知道保健品也不是绝对安全的，吃多了同样会引起副作用。

(北京青年报)