

大食物观,管“饱”更管“好”

曾经,人们只顾“吃得饱”,一碗米饭配点几咸菜就是一顿;如今,“健康”早已是必须,一小碗饭搭配荤素菜肴,讲究大了。在追求健康生活的过程中,饮食健康和膳食营养是至关重要的一环。我们的身体就像一幢房子,饮食是这座房子的基石,膳食营养则是基石中的核心,直接关系到身体的健康状况。当下,人民群众对食品的需求更加多元,食品安全也从数量安全、质量安全向营养、健康拓展。吃得更加放心、更营养、更安全,成为大家的新诉求。

食品品质影响百姓健康和生活幸福指数

食物是每人每天都离不开的生活必需品,是人从事其他一切活动的能量基础。世界卫生组织曾将“健康”界定为“完全的身体、心理和社会福祉状态”,而食品健康恰恰与身体健康、心理和社会福祉紧密相关。

食品的安全、营养是人们健康生活的前提。大量研究表明,不同人群的饮食习惯与心血管病、糖尿病等疾病的发生率存在关联;内分泌疾病、恶性肿瘤等疾病导致的死亡人数占总死亡人数的比例,与动物源食品、油脂类消费量呈显著正相关。全球疾病负担研究显示,中国人疾病发生的主要因素之一是膳食不合理。发表于《柳叶刀》杂志的研究就曾谈到,高盐或高钠摄入在我国心血管疾病和其他慢性疾病致病原因中排在第一位。所以,提倡健康饮食、推广食品安全知识,也是提高整个社会健康水平,促进社会健康可持续发展的重要手段。

食品健康与个人心理健康状况也密切相关。研究表明,摄入富含矿物质、维生素以及抗氧化剂的食物可以改善心情、减轻焦虑和抑郁情绪。2024年4月《自然—精神卫生》杂志上的一项18万人的追踪调查表明,不同饮食偏好带来的精神障碍疾病风险是不一样的。挑食、偏食会影响心情,并造成营养不良。而均衡饮食的人往往表现出更好的心理素质 and 更优秀的认知水平。

可见,食品的品质影响着百姓的健康和生活幸福指数,而健康、安全的食品将对人民健康和社会可持续发展产生深

远影响。现阶段,人民群众对美好生活的向往反映在“吃”上,就是更加丰富多样、营养健康的食物供应。

农业生产作为食品供应链的起点,必须建立科学、规范的生产标准,采用安全、可持续的农业生产模式。通过全程监控农田环境、农药使用等方面,保证农产品质量安全,为后续加工和消费提供可靠的原材料。在确保粮食基本自给、口粮绝对安全的基础上,注重其他重要农产品的供给,包括肉蛋奶、菜果、鱼等。

大食物观正是对传统粮食安全观的拓展和延伸,打破了食物主要来源于耕地的传统观念,向耕地草原森林海洋、向植物动物微生物要热量、要蛋白,全方位挖掘食物供给潜力,多途径开发丰富食品品种,其范畴包括一切能够满足人类能量需求并具有营养健康价值的食物。在此基础上,以满足居民多元化消费需求为导向,综合考虑各地资源禀赋和比较优势,推动生产方式由“生产什么吃什么”向“需要什么生产什么”转变,通过科技创新,优化食品品种和品质,建立供需适配的多元化食物供给体系,以适应人们对于更加健康、多样化食品的需求。

膳食结构的变化需要与相匹配的健康素养

从吃饱到吃好,再到吃出健康,随着中国人餐桌上的食物不断变化,与之相关的健康问题也在变化。

过去,我国膳食结构以植物性食物为主,膳食纤维含量丰富,但谷类食物摄入过多,动物性食物摄入量偏少,奶类和水果较为缺乏。随着居民生活水平不断提高,膳食结构逐渐转变为畜肉类和油脂消费过多,而粗杂粮、薯类食物减少,这样又容易导致营养摄入失衡,引发新的营养问题。

当前,不健康的生活方式也同时存在。例如,膳食脂肪供能持续上升,农村首次突破30%的推荐上限;家庭人均每日烹调用盐和用油量远高于推荐值;居民在外就餐比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中的油、盐问题值得关注;儿童青少年经常饮用含糖饮料问题凸显。

可见,吃与不吃是有本质区别的。蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、

矿物质、水和膳食纤维,是人体每日需要均衡摄入的7种营养素。现代营养学认为,人的营养状况就像由7块木板围成的木桶,木桶容量相当于健康状态,饮食提供的营养素决定了木板的高度,木桶容量取决于最短木板的高度。

但很多人对健康饮食的认识仍然存在误区。有因为追求纤细身材拒绝碳水化合物,有认为素食最健康,也有偏爱大鱼大肉。其实,健康人群的食物中,碳水化合物占能量来源的50%至65%,蛋白质占10%至15%,脂肪占20%至30%。如果碳水化合物占比超过70%或者低于40%,就会带来健康隐患。同样,动物性食品给我们提供了优质蛋白、维生素A和B族维生素,但也含有较高脂肪和胆固醇。

这些提醒我们,膳食结构的变化需要与相匹配的健康意识与健康素养。

为此,《中国居民膳食指南》定期修订,旨在帮助居民提升健康素养,通过平衡膳食改变营养健康状况,将预防关口前移,做好自己健康的第一责任人。对健康人群而言,提升健康食品素养,了解膳食科学知识,使用平衡膳食工具,有助于改善健康状况。对于超重和肥胖人群而言,减少能量,增加蔬果和优质蛋白摄入,保持健康饮食规律与总量控制更为必要。

近几年,“地中海饮食”一度走红,成为不少人追逐的健康膳食模板。其实,《中国居民膳食指南(2022)》提出的“东方健康膳食模式”早已为我们打好了。

我国地大物博,不同地区有不同膳食代表,其中不乏健康的膳食模式。如我国江南及广东、福建沿海一带居民膳食营养状况相对较好,膳食的主要特点是:烹调清淡少盐,食物多样,谷物为主,有丰富的蔬菜水果,经常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类等。中国疾病预防控制中心膳食营养调查和慢性病调查发现,这些地区高血压等慢性病患病率低,人均预期寿命尤其是健康预期寿命较高,超重肥胖发生率相对较低。比较发现,这一模式与平衡膳食模式较接近,《中国居民膳食指南(2022)》将其定义为“东方健康膳食模式”,并予以推荐。一方水土养一方人,不仅南方地区,其他地区通过合理搭配,也可以找到健康膳

食的解决方案。

未来食品趋势是风味和健康双向

食品多元化是高品质生活的必然要求。让美味的食品更健康,让健康的食品更美味,已成当下趋势。而未来食品正是风味和健康双向的。

什么是未来食品?是对传统食品、现代食品的发展,体现着未来生产方法和生活方式的改变,主要任务是解决食物供给和质量、食品安全和营养、饮食方式和精神享受等问题,核心内容包括植物基食品、食品感知、智能制造、替代蛋白、精准营养以及食品安全。从科学发展的角度来看,未来食品将会更安全、更营养、更美味、更可持续。作为一项高技术产业,未来食品产业的发展趋势是食品技术、生物技术和信息技术的高度融合。

风味是感性的享受,健康是理性的追求。对食品工业企业来说,在食品制造向食品智造的转型过程中,迫切要培育符合食品工业高质量发展要求的新质生产力,从而构建出食品工业产业设计健康功能产品、打造健康生产工厂、做好健康食品供应链,形成高品质、高价值、优服务的现代化可持续未来食品产业体系。

目前,我国针对特定人群的营养健康食品还比较匮乏。如婴幼儿食品中除婴幼儿奶粉开发比较好外,其他婴幼儿食品的研发生产不容乐观;我国人口老龄化加剧,但适合老年人吃的老年食品研发生产不太充分,口味口感方面针对性不足;对饮食有要求的糖尿病、痛风患者,真正实现健康与风味兼具的食品并不多。

食品创新是全方位的,这首先需要从制度层面形成共识,进一步明确完善健康食品产业发展规划和政策,包括支持性和监管性政策等,引导全社会、全行业朝着健康食品方向发展。同时,着重加强食品安全监管,建立与健康食品体系相协调的食品安全监管体系,加大对食品生产、加工、销售环节的监管力度,以保障消费者权益。相关部门还应提供财政支持和税收优惠,鼓励企业增加研发投入,推动健康食品产业技术创新和发展。

中药食材强势来袭 2024烘焙新品“本土化”



中国风刮到烘焙圈,今年的烘焙新品也融入中药材和滋补食材,如山药、枸杞、牛蒡等,受到国人喜爱。

为可颂蒙上一层意式车厘子奶油,或在面包中加入厚厚的包裹着新鲜草莓的奶油——2024年,烘焙产品在产品创新方面,含乳产品的应用尤为突出。来自欧睿国际关于烘焙产品的趋势报告显示,含乳表面装饰产品和含乳馅料产品分别占据了新品的26.3%和14.5%。原味奶油、风味奶油和玛苏里芝士等乳制品在新品中的应用,不仅丰富了烘焙产品的口味,也提升了产品的营养价值。

桂圆肉曲奇、山药枸杞面包、黑芝麻鸡肉贝果……健康养生已成为消费者选择食品的重要考量因素。多个品牌在新品中融入了中药材和滋补食材,如

山药、枸杞、牛蒡等,这些食材不仅增加了烘焙产品的健康价值,也满足了市场对创新和文化特色产品的需求。

龙井麻薯、茶王千层……茶香风味在烘焙新品中的流行,体现了人们对清新口味的追求。无论是伯爵茶、乌龙茶还是抹茶,茶的清香与烘焙食品的结合,为消费者带来了全新的味觉体验。

此外,烘焙新品中,欧洲的经典产品开始崭露头角。例如法国传统布里欧,内部柔软、外皮酥脆,落地中国后加入了巧克力、覆盆子酱、坚果等馅料,赋予了经典面包丰富口味;起源于维也纳的丹麦面包层次分明、奶香浓郁,进入中国后与贝果进行了融合,面包里放入黄油经过发酵整形层层酥皮堆叠,表面洒满肉桂糖带来全新口感。

吸高压氧拔高成绩,这事儿靠谱吗?

每年六七月份,伴随中、高考以及中小学期末考试季的来临,高压氧治疗总会被不少家长提及。为了让孩子能及时接受高压氧治疗,有些家长甚至不惜购置家用高压氧舱。那么,高压氧治疗真的有助于孩子提升考试成绩吗?听听医生怎么说。

高压氧治疗可显著改善脑缺氧

大脑是人体中对氧气需求量最大的器官,正常人大脑的重量占身体总重量的2%到3%,但其耗氧量却占人体总耗氧量的20%至30%,这才有了“大脑离不开‘氧’护”的说法。

大脑对缺氧是极为敏感的。当人体大脑出现缺氧症状时,补氧是最快速的恢复方法。而相比普通吸氧,高压氧舱在为大脑补氧方面更是技高一筹。

高压氧治疗,顾名思义,是指机体在高于1个大气压的高压氧舱内吸入纯氧或高浓度氧,以治疗疾病的一种方法。

氧在血液内有两种形式:一种是结合氧,即氧在进入血液后,绝大部分会与红细胞中的血红蛋白结合;另外一种则是物理溶解氧,即氧进入血液后,没有与红细胞中的血红蛋白结合,而是溶解在血浆中。正常情况下,物理溶解氧在血液总含氧量中的占比非常低,几乎可以忽略不计。而人体向各个组织器官供氧,主要提供的是结合氧。

普通吸氧,也就是平常我们采用的鼻导管吸氧,只能提高血液中结合氧的含量,而且提高程度有限。若若在高压氧舱内,人吸入纯度在85%到99%的氧气后,不仅血液中结合氧的含量会有所增加,更重要的是,物理溶解氧的含量也会随着压力的增加而增大。甚至当达到一定的压力后,仅靠物理溶解氧就可以满足机体的需要。

数据表明,在高压氧舱环境下,人体内的血氧含量可达到常压下吸氧的数倍甚至数十倍。可以说,高压氧治疗在改善大脑缺氧方面有着更加突出的优势。

吸氧提升成绩尚缺确凿证据

大脑缺氧,听起来似乎离人们的日常生活很远,但其实对于时常高强度用脑的学生、上班族来说,大脑缺氧是他们常会遇到的情况。当人们在连续长时间、高强度地用脑后,往往会出现大脑缺氧症状。其主要包括夜间睡眠少、不易入睡、入睡后多梦易惊醒、醒后难以入睡,以及头晕、注意力不集中、反应变慢、记忆力及食欲下降、易激动等。

每年一到考试季,便会有不少考生

家长咨询希望通过高压氧治疗来缓解孩子大脑缺氧的症状,以提升学习状态。

用高压氧治疗改善考生的脑疲劳状态确实有一定科学依据。但需要指出的是,并非所有考生都需要进行高压氧治疗。如果考生确实出现了缺氧、脑疲劳的症状,尤其是经常通过普通吸氧不能缓解,才可以考虑进行高压氧治疗。孩子在接受治疗前需要由专业人士进行评估,以排除不适合治疗的情况,治疗过程中如有不适,也要及时向工作人员反映。

虽然高压氧治疗对缓解脑疲劳有所帮助,但要预防、缓解脑疲劳,不能完全依靠高压氧治疗,孩子还应当适当进行体育锻炼,注意劳逸结合。

目前尚无严谨证据证明其可提升成绩,要解答这一问题还需设计科学的临床研究。考试成绩的提高不仅需要清晰的头脑,更与知识储备、努力程度等因素有关,高压氧治疗并非应试“秘笈”。

家用设备达不到治疗所需压力

除了医院里配置的高压氧舱,近年来市面上也出现了如家用高压氧舱等相关设备。有些参加中、高考的考生因忙于复习没有时间去医院进行高压氧治疗,家长便为孩子购买了相关的家用设备。

严格意义上来说,这些设备并不能被称为高压氧舱,称之为“微压氧舱”或“软体氧舱”更合适。因为这些设备从压力上来说,是无法达到高压氧治疗所需要的压力的。一般家用设备增加的压力不超过0.3个大气压,而高压氧治疗需要的压力通常在1.6到2个大气压。目前,应用这些微压氧舱最为广泛的是高原地区,因为高原缺氧主要由气压低所致,如西藏拉萨地区大气压力为0.65个大气压,若能增加0.3个大气压,那就基本接近平原地区了,人体缺氧情况自然也就得到改善了。

那么,出现脑缺氧症状的学生,其高压氧治疗方案和其他疾病患者有区别吗?在对学生进行高压氧治疗时,可以适当降低高压氧舱的压力,比如将其压力保持在1.6个大气压左右,同时升压缓慢一些,减少其出现耳痛等不适的可能。

需要提醒的是,患有肺大泡、严重肺气肿等肺部疾病的孩子,不宜进行高压氧治疗。同时,患有高血压的孩子,要将血压控制在160/100毫米汞柱以下,方可进行高压氧治疗。任何人在接受高压氧治疗前,都要经过专业医生的诊断、评估,确有需要进行治疗。

近日,一则新闻登上了社交媒体热搜榜——一位40岁的直播从业者因长期熬夜导致眼睛干涩发痒,最终被确诊为重度干眼症,引发公众关注。

据《中国干眼专家共识(2020年)》统计,我国干眼症的发病率约为21%—30%,也就是说,大约每5个人中就有一位干眼症患者。干眼症由哪些原因造成?我们该如何应对、如何预防?对此,首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任接英教授进行了解答。

眼睛干,原因不简单

“看电脑时间稍微长一点,眼睛就干又痒……”“总是觉得眼睛里有异物,有时像针扎一样痒……”“出门被风吹,眼睛立刻感到干涩酸疼……”在社交媒体上,不少受过“干眼”之苦的网友分享了自己得干眼症的感受。

“以前老年人常被认作是患干眼症的主要群体,现在我们在门诊中发现,干眼症有年轻化的趋势。”接英介绍,近些年就诊的干眼症患者里有不少年轻面孔,其中甚至包括部分儿童青少年。

究竟什么是干眼症?接英介绍,人的眼球表面由一层非常薄的泪膜呵护着,它能起到湿润、锁住水分、阻挡侵袭和保护眼球表面的作用。滋润泪膜的泪水由泪腺分泌,而“锁水”的泪膜外层主要由睑板腺分泌的脂质构成,没有这层脂质,泪水蒸发就会变快,眼睛容易变干。当泪液分泌不足或蒸发过多,导致泪液的多少、泪液的质量、泪液自然的流动性三项中的任何一项出现异常,就会引起泪膜不稳定和(或)眼表面损害,从而会导致眼干不适症状及视功能障碍,患者会出现眼睛干涩、疲劳,有异物感、灼烧感或酸胀感等症状,这样的一类疾病被称为干眼。

接英介绍,造成干眼的因素有很多,主要包括以下几个方面——

年龄和性别。随着年龄的增大,人的泪液分泌会逐渐减少,因此干眼症在50岁以上的人群中发病率更高;女性在怀孕期、哺乳期、使用节育药物及更年期时,容易由于激素水平的改变而患干眼症。

患疾病的影响。例如睑缘炎、角结膜炎、毛囊蠕形螨等眼部疾病,以及糖尿病、风湿病、红斑狼疮等全身性疾病,都可能诱发干眼症。

眼部手术及药物对眼表微环境的影响。例如白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等,均有可能导致干眼症。此外,如果长期使用某些成分复杂的滴眼液,也可能因为药物防腐剂对眼表的毒性作用而引发干眼症。

不良生活方式。例如长时间使用电子产品,长时间佩戴隐形眼镜、美瞳等接触镜,长期化眼妆或卸妆不彻底,长期熬夜或长期处于高压环境等。在饮食

手机刷不停,怎样预防干眼症?



方面,长期缺乏维生素A及 ω -3脂肪酸的人患病率更高。

环境因素,包括空气干燥、空气污染、大风天气等。例如不宜长时间待在空调房,空调房会造成环境更加干燥,易加快泪液蒸发,促进干眼症的发生。

“其中,视频终端的过度使用是造成当前年轻人干眼症发病率升高的重要原因。”接英介绍,正常情况下,人在日常生活中会不断地眨眼(也叫瞬目),眨眼可以促进泪液分泌,促进泪液在眼表的均匀分布,而在长时间注视电子屏幕时,人会不自觉减少眨眼的次数,无形中加快泪液的蒸发,从而导致眼干。“同时,现代社会生活节奏快,许多年轻人生活工作压力比较大,易导致精神紧张或心情焦虑,促使人体释放更多炎症介质,从而改变眼晴局部的微环境,也会诱发干眼。”他说。

角膜接触镜的广泛使用,也是干眼症患者增多的一大因素。接英指出,一些年轻人习惯配戴隐形眼镜,一些爱美人士喜欢戴美瞳,这些在医学上都属于角膜接触镜。长期佩戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动,破坏眼表微环境,易导致干眼症。对于爱美人士来说,如果眼部妆容清洁不彻底,容易造成睑板腺堵塞,也可能诱发干眼症。

勤眨眼,警惕眼“过劳”

在某部热播电视剧中,主角称自己得了“绝症”,而诊断书上赫然写着“干眼症”,这一幽默的桥段引发了众多网友热议。有人认为干眼是小问题,不需要看医生,还有人认为干眼症无法治愈,事实究竟是怎样的?

“其实,患干眼症的年轻群体一般是轻度或中度的干眼,大多是由于用眼习惯不佳所致,如果及时发现、规范治疗,并有针对性地改善生活方式,部分患者是完全可以治愈的。但如果是由于体内激素的变化或年龄增加导致的干眼,一般很难

的水分和维生素;注意用眼卫生,保持眼部清洁,预防眼部炎症性疾病的发生;科学用眼,减少近距离用眼时间,使用电脑、手机等视频终端时,注意调节使用距离、屏幕亮度,一般用眼20—30分钟就要休息一会儿眼睛,可以闭目养神、自主眨眼,也可以眺望远处,坚持做眼保健操;使用隐形眼镜或美瞳时,要通过正规渠道购买合格产品,同时尽可能地减少佩戴时间,日间一般佩戴五六个小时之内较为安全;化眼妆时,尽量选择对眼睛刺激小的产品。

滴眼液,盲选很危险

感到眼干不舒服,许多人的第一反应是到药店买些“网红眼药水”滴一滴就好了,这种做法可取吗?

“实际上,这样做不仅经常没有治疗效果,长期频繁使用不适合的眼药水反而可能造成药物性相关的干眼。”接英介绍,干眼症按照病因可以分为水样液缺乏型、黏蛋白缺乏型、脂质缺乏型、泪液动力学(分布)异常型、混合型五类,在不明确病因的情况下,盲目购买眼药水容易药不对症。同时,很多眼药水成分复杂或含有防腐剂,长期使用可能会加重干眼症状。“如果确诊了轻度干眼,可以在眼科医生或药师的指导下,到药店购买一些不含防腐剂的无防腐剂人工泪液,以缓解眼部干涩等症状。”他说。

“如果得了干眼症,应该怎么办?佩戴防蓝光眼镜;选购眼部按摩仪、蒸汽眼罩、护眼灯等声称护眼的产品;内服鱼肝油、叶黄素、虾青素、花青素等补剂……”

“不少干眼症患者分享了各自的‘自救指南’,这些指南靠谱吗?”

“总体来说,如果这些声称能预防干眼的产品经过了临床验证、有国家的正规批号,而且经过相关部门的检测认定之后,患者可以根据自身情况进行选择使用。”接英提醒,不是每种治疗方式都适合所有患者。由于引起干眼症的原因众多,需要对症施治才能取得良好的效果,因此,治疗干眼症应在专业眼科医生的指导下,对于干眼的严重程度、干眼的不同类型、具体的病因做明确分析,制定一套治疗方案,再从中选择适合患者的治疗方式和产品。

接英介绍,以前临床治疗干眼症主要是通过滴眼药水,没有太多其他药物可选,如今除了人工泪液,临床治疗可选的范围大大拓展——抗炎症药物、促进泪液分泌的药物已经在临床上广泛应用。此外,还可以采取许多物理方法缓解干眼症状,例如热敷、热敷、熏蒸、按摩等。同时,一些新技术、新设备也在不断涌现,“比如热脉冲、强脉冲等已经在干眼症的治疗中发挥着积极作用。总之,当前我们对干眼症基本可以达到精准分析病因、精准靶向治疗。”