

健康的身体离不开健康的饮食。但怎么吃才是最营养健康的?《美国新闻与世界报道》一年一度的最佳饮食排行榜日前出炉,在这份由美国营养学、医学专家评选出的榜单中,得舒饮食法和地中海饮食法并列第一位,成为最佳饮食方式,被很多减肥人士追捧的生酮饮食法被评为最差。



通城县人民医院

开展重温入党誓词教育

本报讯 通讯员吴林艳报道:近日,通城县人民医院院党总支组织行政后勤支部、住院支部、门诊支部、离退休支部党员近60余人,深入黄袍山革命老区开展“不忘初心、牢记使命”和重温入党誓词教育活动,深切缅怀革命先烈。

在红河烈士英雄纪念碑前,在院党总支副书记王晓燕的领誓下,党员们面对鲜红的党旗,郑重举起右手,庄严地向党宣誓“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务,执行党的决定,严守党的纪律,保守党的秘密,对党忠诚,积极工作,为共产主义奋斗终身,随时准备为党和人民牺牲一切,永不叛党。”誓词声声,表达了党员们为共产主义事业奋斗终身、永葆党员先进性的坚定信念。

随后,大家参观了罗荣桓元帅纪念馆,让党员受到一次深刻的爱国主义教育。下午,由内科、外科、妇科、儿科、骨科、五官科等科室医疗专家组成的医疗队,在塘湖镇大窝村开展义诊活动,接诊病人200余人次,免费发放药品近10000元,发放宣传资料100余份,得到了当地群众的好评。

洪港镇卫生院

为65岁以上老年人免费体检

本报讯 通讯员张远杰、程卫东、阮家元报道:“要不是来洪港镇卫生院免费体检,我哪知道肝肾功能不好,尽快治疗就会带来生命危险?”近日,通山县洪港镇三源村三组老年人王某对记者说。据了解,该镇卫生院耗资190万元,为3200名65岁以上老年人进行免费体检。

为了让老年人做到有病早防,有病早治,提高老年人健康水平,该镇贯彻落实国家医改精神,推进基本公共卫生服务项目落实,按《国家基本公共卫生服务规范》要求,对辖区内65岁及以上有“三高”慢性病的常住居民,每年度开展一次免费健康体检活动。

洪港镇卫生院成立了领导小组和工作专班,明确了责任分工。组织了近30人的卫生业务人员,对全镇1个社区、15个行政村的65岁以上老年人及有“三高”慢性病的常住居民开展免费健康体检。体检内容包括一般体格检查、健康指导、生活方式和健康状况评估,还包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂、心电图和肝、胆、脾、胰脏等辅助检查,体检结果输入电脑记入个人电子健康档案,便于今后进行持续性健康管理。



冬季泡脚有讲究

本报讯 咸宁日报全媒体记者朱亚平报道:“亲戚在家里泡脚,结果却晕了过去,后来只得送到医院抢救。”上周五,家住幸福路的周女士听说了这样一件事,便找医生咨询,冬季泡脚有哪些讲究?

希望社区卫生服务中心相关负责人表示,一人一冬,不少养生人士便开始泡脚。冬季泡脚好处很多,促进血液循环,刺激足部的穴位、反射区和经络,祛病强身,但也有禁忌。

从皮肤科来讲,脚是不能天天泡的。人体皮肤有一个耐受度,人体在接受外部热量时,温度控制在40℃最为宜;当皮肤接触近60℃的温度持续5分钟以上,也会导致“低温烫伤”,也被称为“冷烫伤”。

医生建议体质虚的人泡脚10分钟,体质好的人泡脚15分钟即可,泡脚的时间太长容易增加心脏负担;采用中药泡脚最好是用木制品,金属盆和塑料盆容易损失药效有效成分;饭后半小时内不宜泡脚,最佳泡脚的时间是在饭后1-2小时后。

另外,泡脚用药不能乱添加,应在医生的指导下进行。不要经常在泡脚的水中加盐,那样会伤肾,容易引起全身浮肿。脚气严重的人可以在泡脚的水中加入醋,能杀菌、止痒。

特殊人群泡脚时间长,可能导致晕厥。例如心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚。

荤素搭配助养生

本报讯 咸宁日报全媒体记者陈希子报道:家住咸安的王奶奶喜欢吃荤菜,平时做饭也是重油盐。23日,王奶奶突然疼痛不已,经医生诊断,王奶奶是高血脂引起的急性胰腺炎。

花坛社区卫生服务中心相关负责人表示,现代生活中,人们饮食多是大鱼大肉,应该在均衡膳食的前提下,日常多吃清淡素食,少食油腻厚味的荤食。

人类的食物主要包括肉类、粮食和蔬果三大类。一般来说,人体所需的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质,在各种食物中均存在,只是其含量存在差异而已。

食用过多肉类食品,会带来副作用,影响身体健康。人体处理胆固醇的能力有限,摄入过多的胆固醇会使胆汁中胆固醇的浓度呈饱和状态,最终导致胆固醇在胆囊中沉积,时间一长,则会在胆囊或胆管壁上形成胆结石。

低碳水化合物、高蛋白膳食会给肾脏带来明显的酸代谢负担,降低钙平衡水平,并且增加骨质流失的风险。此外,多吃肉容易引起排泄不良。肉纤维含量少,是浓缩性蛋白食物,在消化道中移动得很慢,所以会引起便秘。而蔬菜、谷物、水果等都含有粗纤维,有助于肠道消化和身体健康。

因此,从预防的角度来看,饮食原则应做到三低:低热量、低脂肪、低胆固醇。所以要荤素结合,一起食用,不要偏食。尤其是老年人,消化吸收功能逐渐减弱,更应注意多吃素食。

A 满足这些条件才能入选“最佳饮食”

最近,《美国新闻与世界报道》一年一度的“最佳饮食排行榜”出炉,通过对40种不同饮食方式进行分析评选,得舒饮食法和地中海饮食法并列评为最佳饮食方式。

《美国新闻与世界报道》的评估依据主要有这几个方面:是否易于坚持;营养价值、安全性;减肥有效性以及是否有助预防糖尿病和心脏病。来自营养学、食物心理学、肥胖症、糖尿病和心脏病等研究领域的专家进行

打分评估,分别评出最佳糖尿病饮食、最佳心脏健康饮食、最佳素食饮食、最佳减肥饮食等,然后再综合各项评分,确定年度最佳饮食方式。

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出,这个排行榜中所评估的饮食方式,不是指一个菜谱,而是膳食模式,是个有一定规则的大致框架,每个人可以根据自己情况、所在区域特点在这样的框架内搭配食物。

B 得舒饮食法连续8年获评最佳

今年是《美国新闻与世界报道》推出饮食排行榜的第8个年头。得舒饮食法(DASH)已经连续8年被评为最佳饮食方法了。得舒饮食同时也被评为最佳心脏健康饮食。

DASH是“饮食途径阻止高血压”这一术语的英文简称。这种饮食法由美国国家卫生研究院下属全国心、肺、血液研究所设计,由一项大型高血压防治计划发展而来,强调将每天的钠摄入量降低至2.3克以下,提倡多摄入蔬菜、水果、低脂乳制品、全谷物、

坚果、家禽和鱼类,同时建议人们减少脂肪、甜食、红肉以及含糖饮料的摄取。

范志红表示:“DASH饮食法是我个人最提倡的,最初为了控制血压提出这个饮食方法,后来研究发现它不仅可以帮助控制血压,对大多数人维护健康都很好,对预防和控制肥胖、高血脂、高血糖等都有效果。”美国国家卫生研究院也在其官网指出:“DASH不是流行一时的饮食法,而是一项健康的饮食计划,有益生活方式的长期改变。”

C 地中海饮食并列第一

地中海饮食是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国的饮食风格。其主要特点是日常饮食以水果、蔬菜、坚果、豆类、未精制的谷物为主;食用的油类主要是橄榄油,而肉类则以鱼肉和禽肉为主,并适量饮用果酒。

这种高纤维、高维生素、低脂、低热量的饮食结构一直为各国营养专家推崇。研究表明,地

中海饮食能够降低患心脏病和乳腺癌的风险,另有研究表明它也有益于认知能力。评审认为该饮食是40个候选者中最佳的以植物为基础的饮食。另外,地中海饮食也能有效预防和控制糖尿病,一些研究表明,遵循地中海饮食的糖尿病患者的糖化血红蛋白水平有所改善。而且它易于操作、易于坚持,因此也被评为最佳糖尿病饮食。

D 生酮饮食等网红饮食法排名垫底

在此次评选中,生酮饮食法、30天饮食法等“网红”饮食法因难以坚持、安全性和效果较差

而被排名垫底,其中被很多减肥人士追捧的“生酮饮食”被评为最不健康的饮食方式。

看看怎么吃最健康

专家认可的 最佳饮食方式

生酮饮食提倡摄入极低的碳水化合物(淀粉、糖类等)和极高的(占总热量的70%)脂肪。30天饮食法建议禁食糖、酒精、谷物、豆类和奶制品30天。

生酮饮食主要的副作用是低血糖,会出现头晕、乏力。食用脂肪含量较高的饮食,容易造成

高脂血症;食物中含较多的脂肪,患者容易出现消化道反应,如恶心、呕吐、腹泻、便秘等,还会导致维生素和微量元素缺乏。有医生提醒,酮是人体在饥饿状态下产生的一种物质,人体长期有酮生成,对神经、器官、心脏都有危害。

E 中国饮食为何总是无缘上榜?

不过,《美国新闻与世界报道》历次披露的榜单中遍寻不到中国饮食方式的身影。

范志红认为,中国的膳食宝塔、膳食指南是在扎实的科学研究基础上提出的适合中国国情和文化传统的饮食建议,也有多项调查研究证明,膳食指南所推荐的饮食方式有利于预防多种疾病,解决营养不良等问题,且有很强的适用性。比如中国的指南按照“五谷为养”的传统和国内外有关全谷物健康作用的研究,推崇把薯类、全谷、杂豆纳入主

食,而且提供了每天50-150克的一个范围,可以根据个人需求、健康和疾病情况来调整用量。

不过,她也坦言:营养学方面的研究认证程度还是国外比较高。关于DASH膳食的健康效果有无数研究论文,而有关中国膳食指南所获得的健康效果,有影响的论文还不多。这跟中国的营养学研究发展程度不高有关。很多饮食方式如地中海饮食,起步很早,又有大量研究论文发表,因此获得的支持越来越多。

链接 其他上榜的健康饮食方式

弹性素食饮食(排名第二)

弹性素食饮食对于那些对素食感兴趣,但又不想完全放弃肉类的人来说非常适合。它提倡人们尝试“新型肉类”,例如富含蛋白质的豆腐、豆类、坚果和鸡蛋。而且,即使对“传统肉类”馋了,也可以照吃不误。专家认为,这种饮食方法不仅个人可以参照,对一大家子人也同样适用。另外,弹性素食饮食法主要提倡增加而不是排除可选择的食物。正如它名字中的“弹性”二字,这种灵活的方式让人更容易坚持。

体重观察饮食法(排名第三)

体重观察饮食法是指食物和饮料都各有自己的营养分值,总分之和越低越好,饱和脂肪含量越高,分值越高;蛋白质含量越高,分值越低。因此即使是380卡路里的鸡肉沙拉三明治比龙虾浓汤更值得选择。该饮食法今年做了调整,将鸡蛋归为了“零分”的食物,与豆类以及50种鱼类的分值相同。值得注意的是,这种饮食法在减肥作用中拔得头筹,对预防糖

尿病也有积极效果。

健脑饮食法(排名第四)

健脑饮食法重点在于对大脑有益,特别关注声称能预防阿尔兹海默症等神经疾病的食物。该饮食法是地中海饮食和DASH饮食的混合版本,浆果、橄榄油、坚果和深绿色蔬菜是它的主角。尽管健脑饮食法的主要关注点是大脑健康,它对预防糖尿病也有不错的效果。这种方法是比较容易遵循的。

TLC饮食(并列第四)

TLC饮食是由美国国立卫生研究院的国家胆固醇教育项目创建的,旨在整体改善代谢状况,关键是大幅减少脂肪,尤其是饱和脂肪的摄入。它强调避免吃带皮的鸡肉、黄油和奶酪等食物,多吃水果、蔬菜、无皮鸡肉、鱼类和低脂奶制品。TLC饮食法非常有益于促进心血管健康,可以用于预防和治疗心脏病。(本报综合)



2018年,我们一起健步走

健走对高血压、糖尿病、骨质疏松等诸多慢病有预防和辅助治疗作用

新的一年开始了,你在工作、学习、出游等方面是不是已经有了很多计划?不过,要保证这些计划顺利实施,首先要有个健康的身体。近日,中国疾控中心慢病中心发布数据显示,随着每天健走质量(中等强度连续健走时间)的提高,体脂率、腰围、收缩压、舒张压、空腹血糖等指标都会有不同程度的改善。中华预防医学会副会长孔灵芝指出,快节奏的生活与工作,让规律运动成了许多人难以实现的目标。“健走”可以充分利用碎片时间又不受场地限制,深受公众喜爱,对高血压、高血脂、糖尿病、骨质疏松等诸多慢病有预防和辅助治疗作用。



每次健走30分钟以上

健走是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式。当达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,能量消耗将明显增加。

普通人群最好每次健走30分钟以上(30分钟到1小时),或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。

运动前后要热身放松

过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,应避免大运动量地进行单一方式的锻炼。

健走前要进行5分钟至10分钟左右热身,活动关节、牵伸肌肉、预热身体,避免损伤。健走结束,进行5至10分钟左右整理活动,促进恢复和减缓肌肉酸痛。



选择软硬适中运动鞋

健走时,最好选择软硬适中的运动鞋,速干的衣物,注意运动后保暖。健走时应每15至20分钟饮水150至200毫升。

现在正是一年中最新冷的时候,应避免早晚进行长时间的健走运动。如果遇到雾霾天气,要做好个人防护或改在室内进行。

注意膝盖与脚踝保护

适度活动可缓解关节不适,有助于保持和改善关节功能和结构。骨关节疾病患者应咨询专业医生,根据个人情况合理制定运动计划。

有关节疾病的人,健走时应注意膝盖与脚踝的保护,注意运动的强度与时间,根据情况使用健走杖等辅助工具。



糖尿病患者贵在坚持

糖尿病患者应在三餐后半小时内再进行20至40分钟的适量运动。健走后,要仔细检查双足,尤其是趾间、足底、足跟处,有无受压、红肿、甚至肿胀等情况,一旦发现须及时就医。随身佩戴糖尿病人信息卡和急救卡,以便出现意外时他人给予救治。

高血压人群循序渐进

高血压人群应特别注意遵循循序渐进原则,逐步增加健走强度和运动量,以达到最佳的降压效果。健走前要做轻度热身运动,如伸展、下蹲运动。健走中要时刻注意身体情况,如果感到胸闷、胸闷、心悸、呼吸困难等,应立即停止运动,并采取相应的措施。(本报综合)

肥胖人群要量力而行

肥胖人群的健走强度不宜过高,建议采用中低强度,也可间歇变换短时间的中高强度,加速脂肪的消耗。严重肥胖的人群会对膝关节造成压力,建议手持健走杖进行健走。健走运动会增加食欲,肥胖人群应注意合理控制饮食,防止体重增加或反弹。

