

营养健康科普讲座进乡村

# “膳食指南伴我行”在盐都成功举办

□纪哉

为普及营养科学知识,助力乡村振兴发展,提升全民科学素质,高质量完成省科协助力美丽乡村建设项目和市科协公益性科普活动项目,9月9日至10日,由省营养学会、市营养学会、盐都区科协结合全国“科普日”活动文件要求,在盐都区大冈镇佳富村和潘黄街道新民村分别举办“膳食指南伴我行”营养健康科普讲座进乡村活动。

市科协常委、市营养学会、市图书馆学会理事长戈建虎,市营养学会副理事长、市第一人民医院营养科主任高红兰,市营养学会营养配餐工作委员会主任、盐城机电高等职业技术学校高级讲师王益群,市营养学会副秘书长、营养健康研究院副院长、市妇幼保健院主任护师郭红霞,市营养学会中医营养专业委员会副主任、市中医院营养科副主任、主任护师程友桂等领导和专家参加座谈调研。

座谈期间,与会的镇村干部和农企负责人分别对当前的种植、养殖、销售途径、食品安全等现状进行了客观分析,认识到农产品生产科技含量不高,缺乏品牌价值理念和营养技术指导,对营养专业知识的科普更是少之又少,迫切需要营养专家帮助“充电”。经过专家现场指导,大家对“村委会合作”的思路更加清晰,营养科技赋农的路子将越走越宽。

活动期间,高红兰受邀为新民村村民作“合理膳食,食养是良医”科普讲座,郭红霞受邀为佳富村村民作“吃动平衡 体重管理”科普讲座。两位专家分别以《中国居民平衡膳食宝塔》为基础,从健康人、慢性病人群和慢性病老年个体三个层次入手,将膳食宝塔中的数据日常化,并推出了成年人极简版每日食谱,帮助老年群体更快更好地利用宝塔掌握合理膳食的窍门。结合临床实例,针对老年人群“两个不够,四个太多”(蔬菜量不够、豆制品量不够、水果太多、动物性食物太多、



活动现场。(市营养学会供图)

主食精制米面太多和油盐太多)六大饮食常见问题提出了详细的解决方案,深入浅出,以生动活泼、通俗易懂的方式为大家答疑解惑,获得了村民的阵阵掌声。

本次活动旨在呼吁社会各方力量重视乡村振兴,积极参与乡村和城市社区老年营养宣传工作,普及

老年营养健康知识,用市民和村民听得到、听得懂、听得进的方式和途径,积极倡导合理膳食,吃动平衡,推动老年居民保持良好饮食习惯和科学运动,提升营养健康素养,改善营养健康状况和增强机体抵抗力,营造关注营养与健康的良好社会氛围。

## 食疗指南

### 养心菜有哪些好处

市民王先生来电咨询:听说养心菜对人健康有帮助,请问到底有哪些好处?

市工商联食品商会副会长、市营养学会副理事长孙阿宝解答:养心菜是一种一年四季均可采摘食用的野菜,因其含钙量较高,又被称为养生高钙菜,在北京它还有一个更加响亮的名字——金不换。养心菜的根、茎、叶都可以食用,以前人们只知道养心菜无毒,能吃,对其所蕴含的营养和价值不是很清楚,随着科学的进步,人们发现养心菜不仅有着丰富的营养价值,而且还有着较高的药用价值。

养心菜中含有生物碱,谷甾醇、黄酮类、果糖及维生素等药物成分,可以起到降血脂,扩张脑血管,降血压,防中风的作用。养心菜脱水后制作成养心茶,常喝对人体很有好处。养心菜中含有的蛋白质、粗纤维、多种维生素以及多种氨基酸和钙、铁、锌等多种矿物元素,特别是钙含量比牛奶还高,再加上含有的维生素可以促进钙的吸收,所以补钙效果很好,营养价值较高,是一种常见的可食用野菜。当然,由于养心菜含有的粗纤维较多,所以患有消化不良等肠胃疾病的人尽量少吃,可以喝养心茶代替,另外体质偏寒人群及婴幼儿和孕妇不能吃养心菜。



# 百万职工大比武 匠心筑梦新盐城 2023年盐城市“银宝央厨杯” 第二届营养健康职业技能大赛开幕式

9月23日上午8:30 江苏医药职业学院

主办单位:盐城市总工会、盐城市人力资源和社会保障局、盐城市卫生健康委员会、盐城市科学技术协会、

共青团盐城市委员会、盐城市妇女联合会

承办单位:盐城市营养学会、盐城市医学会、盐城市中医院、盐城市疾控中心、江苏医药职业学院

联办单位:盐阜大众报文化传媒有限公司

协办单位:江苏银宝央厨管理服务有限公司、江苏盐渎教育科技有限公司