

# 合理膳食，食养是良医

□高红兰

鸡蛋营养丰富,推荐每天1个鸡蛋(相当于50g左右),连蛋黄一起吃最好。对于奶类和大豆坚果类,食用时不妨关注:

**关键词:蛋白质/钙**

奶类、大豆和坚果是蛋白质和钙的良好来源,营养素密度高。

推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品。可以是液态奶,也可以是酸奶、奶酪、奶粉,多品尝,丰富饮食多样性。

推荐大豆和坚果摄入量共为25至35g。

其中,坚果建议每周摄入70g左右(相当于每天10g左右),相当于每天带壳葵花籽20至25g(约一小把)或花生15至20g,或核桃2至3个。首选食用原味坚果。

25g大豆相当于豆腐丝40g、豆腐干55g、北豆腐72g、南豆腐140g,豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品可轮换食用。

我们在烹调食物时油、盐、糖有哪些要求?

**关键词:三减**

油盐作为烹饪调料必不可少,但建议尽量少用。

烹调油包括各种动植物油,植物油如花生油、大豆油、菜籽油、葵花籽油等,动物油如猪油、牛油、黄油等。要减少动物油脂的摄入。推荐成年人平均每天烹调油不超过25至30g。

不同植物油中脂肪酸的构成不同,各具营养特点。比如橄榄油、茶油、菜籽油的单不饱和脂肪酸含量较高,玉米油、葵花籽油则富含亚油酸,亚麻籽油富含 $\alpha$ -亚麻酸。所以烹调油也要多样化,应经常更换种类。

我国居民食盐用量普遍较高,盐与高血压关系密切,限制食盐摄入量是我国长期行动目标。食盐摄入量不超过5g。除了少用食盐外,也需要控制隐形高盐食品的摄入量,比如鸡精、味精、蚝油、酱油、辣椒酱、咸鸭蛋、咸菜等。

添加糖包括白砂糖、绵白糖、果糖、红糖、玉米糖浆等,主要见于各种甜饮料、果汁、甜点、糖果等。食糖是纯能量食物,容易消化吸收。摄入过多的话,能量超标,导致肥胖。要控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。

如果体重过重或过轻,我们应该怎么办?

**关键词:体重管理**

培养健康的饮食行为和运动习惯是控制体重或增重的必需措施。

对于肥胖的人,需要减重,可根据情况采取限能量平衡膳食、高蛋白饮食或轻断食等不同饮食模式。一般情况下,建议能量摄入每天减少300至500kcal,严格控制油和脂肪摄入,适量控制精白米面和肉类,保证蔬菜、水果和牛奶的摄入充足。建议超重或肥胖的人每天累计

达到60至90分钟中等强度有氧运动,每周5至7天;抗阻肌肉力量锻炼隔天进行,每次10至20分钟。减重速度以每月2至4kg为宜。

对于体重过轻者,需要增重。先排除疾病原因,再通过综合营养评估后,结合各人情况,逐渐增加能量摄入至相应的推荐量水平,可适当增加谷类、牛奶、蛋类和肉类食物摄入,必要时给予肠内营养制剂或医用食品进行口服营养补充,同时每天适量运动。

合理膳食,食养是良医。健康生活,从一日三餐开始。

让我们一起行动起来,科学饮食,合理运动,吃出营养,吃出健康!



公益讲座。(市一院供图)

## 有问必答

### 种植牙会不会痛呢?

家住盐南高新区的王奶奶来电咨询:年纪大了,以前换的牙又松动了,家人建议换种植牙,又怕痛,请问种牙会不会痛呢?



盐城倍美口腔副主任医师,毕业于川大华西口腔医学院的张云飞副教授解答:

现代种植牙其实已经发展到了迅捷、精准、舒适、持久的标准时期,社会对医疗的要求,从以前的治好到无痛,然而最新的概念称之为“舒适”,高质量的医疗行为也应该要达到“舒适化”的标准。

在种植牙术前会给予局部麻醉,药效持久且无痛,专门适用于进口麻醉药的注射器,大大增加了麻醉过程中的无痛性,进口麻药的推进是由计算机计算,加上极细针头,几乎可以达到无痛。手术结束后医生会嘱咐患者服用一些止疼和抗菌的药物还有些注意事项,若患者严格遵守将能达到手术后的几乎无痛。其实种牙的创伤和反应和拔牙是差不多的,现在的技术让术后无痛更是化不可能为可能。

盐城好医院 盐城好医生 好护士

盐阜百姓身边的“好医院 好医生 好护士”

全媒体新闻行动正在进行

主办单位:盐城市卫生健康委员会 盐阜大众报报业集团

媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报

新闻客户端 盐城新闻网 官方微信

盐阜百姓身边的

广告