

会选会看会烹，膳食好习惯帮你吃出健康

民生直通车

新华社北京5月15日电(记者温竞华)5月15日至21日是全民营养周，今年的主题是“会烹会选会看会看”。提倡大众更好地利用食物，在烹调中减油减盐，享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担，2018年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？营养专家给出建议。

会选：五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们在不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；

二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；

三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；

五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费。“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是，坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右，相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看：食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养

素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。

会烹：全谷要多，油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示，我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制，营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量会导致慢性病发病风险上升。

吃『小鸟餐』，跳健身操

中国家庭掀起健康新风尚

新华社北京5月15日电(记者田晓航)“碳水不够水果来凑，谷物轮换通畅肠道，少盐少糖年轻美貌，蛋白常在身强体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来，养成健康的饮食习惯，让愉快的每一天从健康早餐启程，如此，才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾，良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际，记者采访了解到，追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康的激情，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康，关乎国家安康。为了让家庭吃得健康，中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌鸟小鸟餐”优秀案例征集活动，倡导妇幼营养“小鸟餐”，发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来，践行优生优育科学理念，注重食品安全与合理膳食，厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看，“小鸟餐”微博话题登上热搜，互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样，许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养；被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克，成年人每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标，跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥肉咔咔掉，人鱼线、马甲线我想要！”伴着动感的音乐和富有激情的解说，被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人，把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今，追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍，目前我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变，得益于系列家庭健康促进举措的推动。2019年，国务院印发文件，在全国推动实施健康中国行动，组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动，全方位采取有效干预措施，大力倡导健康文明生活方式，着力提升全民健康素养。

近年来，中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动，加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年人的健康指导和服务；围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面，每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动，仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来，如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”？在湖南等地，一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到我家帮我测血糖、血压，做背部按摩，帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张友欣说。

据了解，中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年来，全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个，培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村(居)至少培养一名家庭健康指导员，每个家庭培养一名健康“明白人”，搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”；在长沙一些地方，家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国，家庭数量超过4.9亿户，家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示，中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法，丰富家庭健康主题推进活动形式，提升家庭健康意识和健康素养，努力为建设健康中国做出更大贡献。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食习惯落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入白米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

管住嘴、迈开腿，健康生活不后悔

以前人们觉得孩子胖点可爱，不过预防医学专业教材《儿童少年卫生学》提供的数据显示，肥胖儿童成年后患糖尿病的风险是非肥胖儿童的2.8倍。同时，肥胖也对孩子的心理健康造成影响。

为了遏制儿童青少年超重肥胖流行趋势，天津市卫生健康委等六部门联合开展防控，以2002年—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线，力争至2030年将全市18岁以下儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%。

家长是儿童青少年健康第一责任人。潘怡呼吁，家长要合理搭配孩子日常饮食，减少油炸、烧烤等烹调方式，控制油、盐、糖使用量，教育孩子不挑食、不偏食，多喝白开水，少吃各种加工零食，少喝或不喝含糖饮料。

学校还要增加竞技性体育比赛，这是激发孩子运动兴趣的好方法。罗辉说，类似篮球足球比赛等竞技性体育活动观赏性强，适宜作为孩子的终身运动来培养；跳绳、踢毽子比赛等则有更广泛的参与度，适合不同体质孩子。

还有专家呼吁，探索开发一些小程序，并与简单的可穿戴设备结合，帮助孩子在安全可控的情况下锻炼，提高孩子运动的积极性，同时还可以通过信息化手段指导并督促家长和学生形成按时锻炼的习惯，解决家长不重视孩子锻炼的难题。

唯品会平台的最新数据显示，今年4月以来，Keep健身用品销量同比暴涨9倍，瑜伽垫、瑜伽服等品类受到消费者的喜爱。

近日，国家体育总局和中华全国体育总会联合推出“全民健身线上运动会”，设置有20多个大项100多个小项，包括跳绳、广播体操、健步、棋牌、台球、乒乓球等众多群众喜闻乐见的运动项目。

国家体育总局群体司司长丁东说，希望通过举办本次线上运动会，丰富群众休闲生活，指导居家隔离群众开展科学健身，以体育在线服务的方式满足群众多元化体育健身需求，实现“健身不间断”。

专家认为，虽然“云健身”这种形式并不完美，但并非仅是疫情之下的“权宜之计”。它以碎片化和轻量化的特点让更多人走进了健身大门，加入健身的行列，对推广全民健身来说有着独特意义。

(记者张武岳、吴书光)
新华社济南电

每5名孩子便有1个小胖墩，减肥要从娃娃抓起！

新华社天津电(记者王井怀、郭方达)记者近期走访一些中小学发现，小胖墩越来越常见，有的学生甚至无法正常上体育课，进而形成恶性循环。相关数据显示，我国青少年肥胖率接近20%。如何让“小胖墩”瘦下来？记者进行了调查。

体重超、打假条，孩子太胖不能跑

春光明媚，孩子们在操场上活蹦乱跳。不过，在操场角落里，几个小胖墩坐在阴凉处发呆。

最近几年，在天津市一所小学担任体育教师的王老师经常收到家长一些不可思议的请假条：因孩子身体原因，不适宜大量运动，特向体育老师请假。王老师便把这几个较胖的孩子叫到队伍外休息。

“太胖，如果剧烈运动，膝盖等关节受到比较严重的压力，可能影响发育或者导致损伤。”王老师说，这些孩子大多有医院开具的证明，不适宜再进行剧烈的体育活动。

从事教育工作近20年的王老师介绍，10多年前一个班里的小胖墩只有零星几个，现在40多人的班级里有近四分之一是小胖墩。

近年来，天津市卫健委统计中小学生的体质监测数据发现，2018年，小学、初中、高中生肥胖率分别为26.13%、21.84%和14.88%；2020年这一数据为23.94%、21.32%、15.39%。

“纵向来看，天津小学生肥胖率明显下降，初中生、高中生肥胖率基本持平。这说明近年来天津推行的提升学生体质的措施开始起作用。”天津市疾病预防控制中心环境健康与学校卫生研究所副主任医师刘忠慧说。

不过，中小学生的肥胖率仍然较高。去年7月国家卫生健康委的一场新闻发布会上，中国疾控中心营养学首席专家赵文华表示，我国6岁—17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%，6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。

吃得更多、动得少，就离肥胖不远了

多位营养专家和中小学教师认为，儿童胖起来归根到底是与“吃得更多、动得少”的不健康生活方式有关。

天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡介绍，现在中小学生的肥胖大多是由于能量过剩造成全身脂肪过量堆积。“随着人们生活水平的提高，孩子饮食中油脂和添加糖含量增加，平时各种高能零食不断，正餐吃得过于精细，蔬菜水果又少，孩子难免胖起来。”

与此同时，运动量却没有跟上。天津市北辰区普育学校教学校长罗



图为学生正在进行趣味训练。

新华社记者李文摄

为，儿童胖起来归根到底是与“吃得更多、动得少”的不健康生活方式有关。天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡介绍，现在中小学生的肥胖大多是由于能量过剩造成全身脂肪过量堆积。“随着人们生活水平的提高，孩子饮食中油脂和添加糖含量增加，平时各种高能零食不断，正餐吃得过于精细，蔬菜水果又少，孩子难免胖起来。”

吃得更多、动得少，就离肥胖不远了

多位营养专家和中小学教师认为，

除了健身直播之外，AI等前沿技术也被运用到云健身中。安装了某App后，只需要一台手机和两三平方米的空间，就可以随时随地开始运动。App上涵盖数十个AI运动动作，既有跳绳、开合跳这样的全身动作，也有专门针对上肢、下肢和腰腹等身体局部训练的動作。

阿里体育市场总经理李敬日前接受采访时介绍，AI主要是发挥其识别人体骨骼点的作用，对运动者的动作进行判定和计数。它能够告

诉运动者，身体哪个部位应该再低一点或者高一点，帮助运动者掌握更准确的动作，使锻炼效果更出色。

分析人士认为，软硬件技术的发展，在一定程度上助推了云健身的普及。民众可在各种视频平台和健身App上获得健身锻炼课程。同时，家用动感单车、健身魔镜等设备，可在传统硬件的基础上，加入软件开发或会员服务等内容，做到有机结合。

与硬件相关，居家健身相关器材也越来越受到民众青睐。最近，济南市民国栋的家里，添置了好几件健身器材：瑜伽球、瑜伽垫、哑铃和椭圆机等。

“受疫情影响，常去的健身房暂停营业，我们就添置了几件健身器材在家锻炼。”他说，没想到配合着相应的讲解视频，居家锻炼的效果一点都不比去健身房差。

“云健身”新风尚助力抗疫

刘畊宏的出现恰逢其时。特别是在疫情背景下，一些健身场所限流歇业，外出受限，难免形成负面情绪。跟着直播跳操，有助于以汗水释放焦虑，保持肌体健康。

山东师范大学美术学院研二学生魏芳就是“刘畊宏女孩”之一。她用视频记录下自己双腿颤抖走下楼梯、“五天瘦五斤”的健身过程。这些视频也引发了网友共鸣，在各大平台走红。

“谁不想免费拥有一位专业的明星教练呢？而且直播这种形式很新颖，好像有人在监督我锻炼，几百万人跟我一起减肥。”魏芳说，交互性、沉浸式强的运动形式点燃了她的健身热情，也让她切实感受到了运动带来的快乐。

在疫情冲击健身行业的情况下，不少从业人员发力线上平台，