

# 重庆市2023年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动启动

本报讯(见习记者 刘树梅)5月15日上午,为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》和《国民营养计划(2017—2030年)》,深入推进合理膳食行动、学生营养改善行动,重庆市第九届全国营养周暨第34个“5·20”中国学生营养日主题宣传活动启动仪式在江北区石子山体育公园举行。

本次活动由健康中国重庆行动推进委员会、重庆市国民营养健康指导委员会指导,重庆市卫生健康委、重庆市教育委员会、重庆市营养学会主办,江北区卫生健康委、市疾病预防控制中心、重庆市健康教育所、西部营养科学研究院承办,重庆市区域性营养创新平台、川渝·区域性营养创新平台参与单位、重庆市预防医学会、重庆学生营养和健康促进会、重庆市营养师协会、江北区疾病预防控制中心

心协办。来自本次活动的主办、承办、协办单位的有关营养专家、营养健康食堂/餐厅的代表,学生代表,爱营养、爱健康、爱自己的群众代表共近300人参加了启动仪式。

启动仪式上,市卫健委相关负责人表示,本次宣传活动中,市卫健委将大力实施健康中国重庆行动、扎实开展国民营养计划,持续推进合理膳食行动和学生营养改善专项行动的有力之举;也是将营养工作融入“大食物观”,提升全民营养健康素养,实现政府引导、部门协作、社会参与、全民响应良好工作格局的务实之举。并提出接下来我市将通过开展包括生命早期1000天营养健康、学生营养改善、贫困地区营养干预等六项专项行动,贫困传播营养健康知识,切实提高营养健康技能,积极营造营养健康氛围,

深入倡导全民健康生活方式,全面提升个人健康素养。

“江北区作为全国食安城市、全国健康促进区、全国慢性病综合防控示范区,高度重视营养健康工作。本届全民营养周活动期间,江北区将围绕‘合理膳食 食养是良医’‘科学食养 助力儿童健康成长’主题,广泛普及‘健康中国 营养先行’宣传口号,针对老年人、学生等不同人群,全面普及营养健康知识,倡导践行健康生活方式。”江北区相关负责人说道。

市疾控中心相关负责人对2023年全民营养周和“5·20”中国学生营养日的主题进行了解读。该负责人表示,今年全民营养周聚焦食养,就是为了加强宣传,使人民群众充分认识食物与营养的密切关系,从自己做起,从家庭做起,主动践行“食养是良

医”,做到合理膳食,科学食养,构筑起免疫防线,提升全民健康水平。

重庆市营养学会理事长张乾勇教授提到膳食营养是保障人民身体健康和儿童青少年生长发育的重要物质基础,全民营养周就是为了凝聚各方力量、调动各方参与,通过传递营养科学前沿理念,引导大众养成健康生活方式。如今全民营养周已经成为全国最具规模、最有影响力的、全民的健康活动,重庆市营养学会自2015年全民营养周启动以来也做出了诸多努力。

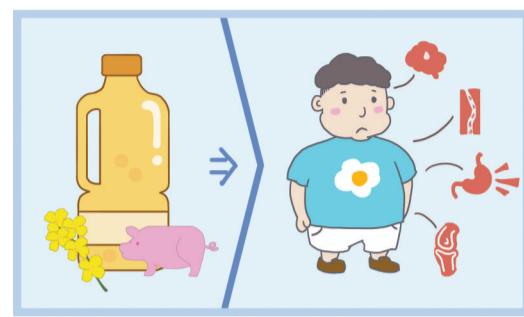
启动仪式上,相关领导为重庆市首批营养健康食堂/餐厅授牌,还为重庆市区域性营养创新平台、川渝·区域性营养创新平台颁证。活动现场,营养专家们还为现场群众进行了义诊和科普宣传,重庆市医药高等专科学校的同学表演了营养科普小品。



## 一周漫话

支持单位:市委宣传部  
主办单位:市卫生健康委、市科协

### 健康吃油小贴士(一)

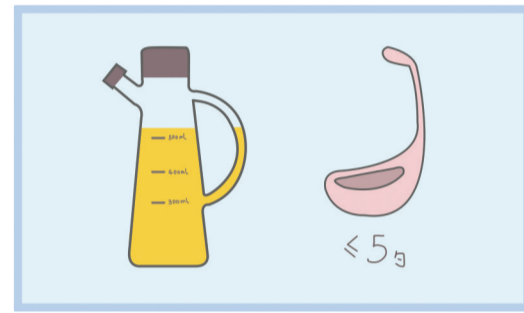


□图/溪红柿

植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。因此,无论是动物油还是植物油,都要控制摄入量。



建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器具,均可减少用油量。



家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。比如一个两口之家,如果都在家吃饭,每天用油不超过50克即可。如果没有控油壶,使用普通瓷勺也可以。1瓷勺油约为5克,每天不要超过5瓷勺,平均一个菜不超过1~2瓷勺(5~10克)。



高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

## 蓝莓能美白、护眼是真的吗



□鲁洋

近日,“每天吃一盒蓝莓会发生什么”的话题冲上微博热搜榜。网友留言中,有人说,“吃了3个月的蓝莓之后,甲状腺抗体指标降下去不少”“脸上的斑都淡了,脸也白了”“视力从5米以内看得清楚变成10米以内了”……这些都是真的吗?

### 蓝莓营养到底好在哪里?

蓝莓曾被联合国粮农组织列为五大健康食品之一。有研究显示,在我们食用的40多种水果和蔬菜中,蓝莓的抗氧化能力最强。甚至在国外,蓝莓中富含的花青素也被称为“口服的皮肤化妆品”。

蓝莓营养到底好在哪里?科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋介绍,蓝莓最突出的优势就是花青素,花青素的抗氧化能力很强。数据显示,不同品种蓝莓,营养成分会有差异。

### 蓝莓真的能让皮肤变白?

说蓝莓能美白主要是因为它富含维生素C,有很好的抗氧化性,能够抑制酪氨酸被活化,这样酪氨酸就不会变成黑色素了,就能起到美白的效果。

阮光锋介绍,这种说法有一定道理,但是其实也没有特别充足的证据。不过,维生素C还是组成皮肤胶原蛋白的合成原料,对于皮肤还是有好处的。所以,可以认为,补充维生素C对皮肤可能有一定好处,但是美白作用可能没有你期待的那么有效。想要美白,还是要做好日常防晒。

其实每100克蓝莓通常含有10~34毫克维生素C,这个含量在果蔬界只能算中等水平,比草莓、猕猴桃、大枣等其实都要少。

### 吃蓝莓视力真的会变好?

“吃蓝莓对视力好”的说法主要是因为蓝莓所含的花青素。的确有研究发现,花青素对视网膜色素上皮细胞的生长具有促进作用,提示它可能对保护视力也有潜在作用。

阮光锋介绍,花青素对视力的益处,目前的证据并不充足,蓝莓也不能预防或者治疗近视。欧洲食品安

### 蓝莓能促进甲状腺健康?

有网友说蓝莓能促进甲状腺健康,但其甲状腺结节、甲亢、甲减等健康问题是由于遗传、环境等多种原因导致,有些病因复杂,至今尚未完全明确。

阮光锋介绍,确实有一些研究认为蓝莓含有维生素C,有助促进甲状腺健康。不过在水果中,蓝莓并不算维生素C特别丰富的食物。而且,维生素C的确是一种健康的营养素,但是它对于甲状腺并没有特别的作用。如果真的有什么甲状腺疾病,健康饮食吃点蓝莓是可以的,但还是要遵医嘱、合理定时吃药。

### 蓝莓上的白霜是农药的残留?

我们买蓝莓的时候,经常能看到上面有一层薄薄的白霜。有人说这是农药的残留,也有人说这是蓝莓营养的精华,那么,这层白霜到底是什么呢?答案是蓝莓生长过程中形成的一层蜡质。它是一种对人体健康无害的物质,不仅无害,而且有白霜的蓝莓更加新鲜。这层蜡质能帮助减缓果实失水率,还能使蓝莓不滋生真菌。因此,越新鲜的蓝莓,表面的白霜相对“厚实”,清洗时千万不要为了去除白霜而使劲搓洗。

□张宇

## 5种被忽略的高油菜肴

### 地三鲜

作为一道国民素菜,地三鲜的主要食材是土豆、茄子和青椒,它们本身脂肪含量都很低,且营养方面各有优势。土豆的钾含量高达347毫克/100克,远高于香蕉等水果,并且富含中国人容易缺乏的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>,还含有维生素C、膳食纤维和多酚类物质。茄子的脂肪含量只有0.1%~0.2%,富含很多有益健康的活性成分,如花青素、类黄酮和果胶等。青椒的最大优势是富含维生素C,含量高达130毫克/100克,在常见蔬菜中位列第一。每天吃一个中等大小的青椒(120~150克),就能补足维生素C。当这几样蔬菜搭配,营养反而被拉低,主要原因在于“过油”。为了使其味道更好,有些人甚至会用3次油。由于茄子具有像海绵一样的疏松多孔的结构,油炸过程中增加了与油脂的接触机会,加上茄子水分快速蒸发,让原本的结构多了无数形似吸管的通路,油脂加速渗透。《中国

### 烤鱼

煎炸对欧米伽3脂肪酸(一种不饱和脂肪酸)的破坏是最严重的,在此过程中还可能产生致癌物。

健康改良法:真正健康的烤鱼完全不放烹调油,只是用锡纸包起来,放在烤箱里烤制。如果家里没有烤箱,可以做清蒸鱼。

### 蛋黄焗南瓜

烹制这道菜时,需要将咸蛋黄提前用油煸炒30秒至1分钟,这样才会

使蛋黄变软翻炒,但蛋黄中的维生素会大量损失,并且胆固醇在锅底高温和空气中非常容易氧化,形成胆固醇氧化产物。此外,南瓜需要进行高温油炸,才能达到外酥里嫩。

健康改良法:把咸蛋黄捏碎,用小碗装好后加葱、姜、水和花雕酒浸泡,使其与空气隔绝,上屉蒸10分钟,然后用其汁烧在南瓜上,菜肴出锅前1分钟放入碎咸蛋黄烧制入味,勾芡收汁即可。

### 干煸豆角

这道川菜的缺点在于用油太多,做这道菜需用油将豆角皮炸至“虎皮”状。

健康改良法:将豆角抽筋、切好沥干后,用微波炉加热1~1.5分钟,取出时豆角和油炸、干煸效果一样,再加少量油,与葱、姜末、肉馅、虾米、榨菜一起翻炒,至汁干即可。

### 香辣土豆丝

经过油炸,每条土豆丝上都挂满油脂。含碳水化合物丰富的薯类如果刀工过于精细,在高温油炸时会产生丙烯酰胺(被国际公认的致癌物)。

健康改良法:不放油盐蒸土豆的健康价值较高,如果作为主食替代白米白面,对改善营养有好处。

此外,要想减少油的摄入,除了平时炒菜少放油外,还应注意食物里的“吸油大户”。根据《中国居民膳食指南(2022)》,炸面包片的吸油率高达80%。也就是说,100克的面包片(约两片切片面包)能吸80克油。



□李英存

很多孩子都有过腹痛的经历。孩子难受,家长也着急。引起腹痛的原因较多,程度和性质不一样,表现也各不相同。家长应该怎样判断?

什么是儿童腹痛?腹痛是儿童常见的一种症状,是指发生于腹部的疼痛不适感,由多种原因引起。

儿童腹痛有哪些类型?分别由哪些常见原因造成?按照腹痛持续时间可分为急性腹痛和慢性腹痛。

## 儿童腹痛别大意

急性腹痛一般指发生于一周内的腹痛;慢性腹痛指腹痛时间持续1月以上。腹痛原因较多,可以由内科原因引起,也可能由需手术治疗的外科原因引起。常见的急性腹痛包括急性胃肠炎、肠系膜淋巴结炎、急性阑尾炎、肠套叠、肠梗阻等。常见慢性腹痛包括儿童炎症性肠病及慢性肠梗

阻等。肝胆疾病也会引起腹痛,如急性胆囊炎、肝脓肿、胰腺炎、胆管扩张症伴感染等。

儿童腹痛会对儿童造成哪些影响?儿童腹痛常影响日常生活,外科急腹症如不及时治疗,可发生感染中毒性休克等严重并发症,因此,对儿童腹痛病因查找需特别关注。

不同部位的腹部压痛往往代表不同腹腔脏器的病变,如急性阑尾炎往往表现为右下腹固定压痛。一般对于腹痛持续时间(超过3小时),程度较重的腹痛需及时就医。

如何预防儿童腹痛的发生?儿童腹痛处理关键在于及时查找病因并相应处理,对于肠痉挛及胃肠炎等常见腹痛可以进行一定的预防,主要包括规律适度饮食、不暴饮暴食,少进食不宜消化食物、少进食生冷刺激性食物、不进食不卫生食品等。

如果身上的痣出现不对称、边界不清晰、颜色深浅不一、直径超过5毫米,或短期内出现症状,比如黑痣在几个月或半年内迅速增大,就应当提高警惕,及时前往正规医院就诊。此外,普通的黑痣很少出现破溃,如果身上的黑痣出现不明原因出血、溃疡、瘙痒、难愈合、疼痛或结痂等情况,就应引起重视。

## 科学辟谣

□范洪岩

谣言:脚上长痣就是皮肤癌。  
真相:并不是。黑色素瘤是一种因黑色素细胞异常增殖而导致的恶性

肿瘤,多发于肢端部位,如手掌、足底,还有皮带区等容易被摩擦到的地方。但这并不意味着,长在这些部位的痣就一定不意味。黑色素瘤是一种因黑色素细胞异常增殖而导致的恶性

## 脚上长痣就是皮肤癌?

又被称作痣细胞痣或黑色素细胞痣,是表皮、真皮内黑色素细胞增多引起的皮肤表现。人身上大多数的色斑和痣都是良性的,增生缓慢或持续多年无变化。