

康宁话健康

66

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：无肉无油就是轻食吗？带着这个问题，记者采访了沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建

“轻食”≠无肉无油

□ 本报记者 尹超



近年来，“轻食”备受追捧，成为很多人眼中的健康担当。打着“轻食”概念的餐厅、外卖数不胜数，网上相关食谱、视频层出不穷，人们对“轻食”的理解也五花八门，“轻食=沙拉”“轻食=日料”“轻食=无肉”“轻食=无油”……针对这些问题，记者采访了沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建。

“这段时间‘轻食’减肥，效果不明显，身体还感觉不舒服了呢。”市民张宏伟说，“一位医生朋友听了我的饮食内容，说我饮食不均衡，长期下去对健康无益。”

源远流长的中华饮食文化，蕴含着中国人对于“健康”“养生”的美好追求，“轻食”的兴起正是这种追求的体现。“但‘轻食’不等于无肉无油，其核心在于控制总能量，即减少脂肪和盐的摄入。在这个前提下，还要保证摄入一定量的蛋白质、碳水化合物，并且增加膳食纤维、维生素、矿物质和其他微量营养素的摄入。”刘建说，“轻食”应遵循品种多样、合理搭配的原则，在蔬菜类、水果类、谷类及薯类、动物性食品类、大豆及坚果类、奶及奶制品类、油盐类中，要至少保证摄入4类，总品种不少于6种。

据了解，“轻食”有3个等级：入门级，能满足“小份量”“低热量”“易消化”的要求；升级版，在入门级的基础上增加了少油、少盐的特征，并且食材更加多样，营养更加丰富；高级版，食物结构与平衡膳食模型相同或近似，可作为人们长期的膳食选择。

刘建介绍，“轻食”的食材以天然的主食，最好不选加工食品，比如火腿、饼干等。“轻食”的制作并非人们想的就是一大盘子沙拉，标准的中式餐食也可以“轻”而营养，吃起来胃肠很舒服，且能避免微生物污染。例如，在烹调方面，尽可能采取蒸、煮、炖、焖、拌等简单的烹饪方式，有助减少油脂摄入，还能留住更多营养。煎、炸、烤等方式不仅破坏营养，还可能产生致癌物，菜肴的热量也会大大增加。为提升菜品口味，可以采取适当的预处理方法，如焯水、上浆挂糊和勾芡等。

在外就餐或点外卖时，大家可以依照上述标准核对菜单，再根据自己的需求进行选择。如果想自己在家做饭，应避免长期只吃某几样食物。

中国版《身体活动汇编》出炉 运动计划可“私人定制”

□ 本报记者 尹超



241种运动耗能量化

“目前国际流行的《身体活动汇编》由美国学者领导制定。因文化、地域、常见身体活动类型的差异等情况，不完全适合作为我国人群身体活动能量消耗的参考标准。”沧州中西医结合医院医生袁令晨说，而由北京体育大学牵头，对中国健康成年人身体活动能量消耗进行全面的测量、分类、编码和赋值，历时4年时间完成了的第一版《中国健康成年人身体活动汇编》（简称《汇编》），为人们运动提供了具体指导。

袁令晨介绍，《汇编》中对涉及工作、学习、生活、运动等各方面的身体活动进行了量化，更有利于普通人计算自己全天的身体活动能耗，制订更细化、标准的运动计划。共汇编了13类、241种具体身体活动的运动强度，每项活动都标

有耗能参数和运动强度。其中，家务性活动就有切菜、揉面、洗碗、换床上用品等低强度运动。

这些具体的身体活动，不仅涵盖职业、家庭生活方面，也包含了众多我国传统运动，如24式太极拳、健身气功·八段锦、健身气功·五禽戏等，还有广场舞、广播体操等运动。此外，目前流行的体感游戏、有氧健身操也名列其中。

参考《汇编》制订计划

如何使用《汇编》来安排运动计划呢？

市民王静因工作需要久坐，这几天正研究《汇编》，打算给自己安排运动计划。“目前选择了中速步行和跳绳。”王静说。

袁令晨说，《汇编》针对不同年龄段人群提供了身体活动建议，以18岁到64岁成年人为例，每周应进行150分钟到300分钟中等强度或75

分钟到150分钟较高强度的有氧运动，或2种强度有氧运动的等效组合；如果是久坐人群，则可以在《汇编》中选择感兴趣的中高强度运动，增加能量消耗，加速机体新陈代谢，降低久坐对健康的危害；如果当天的工作强度很大，回家后已经筋疲力尽了，可以选择相对轻松、愉悦的休闲运动来放松身心，比如新兴的VR体感游戏就是不错的

动起来把握“度”

虽然运动能力因人而异，但总体来说，运动量有个合理范围。运动量不足，身体机能逐渐退化，如心肺功能下降；过度运动，会造成肌肉持续酸痛、食欲下降、情绪紧张烦躁、连续几天疲劳等，还会降低身体免疫力，增加骨关节损伤、心肌缺血、肝肾损伤等风险，得不偿失。

“过度运动和不运动都对健康无益，应该把握一个度。”袁令晨说。《汇编》建议各个年龄段人群都应该每天进行身体活动，保持能量平衡和健康体重。推荐成年人积极进行日常活动和运动，每周至少进行5

天中等强度身体活动，累计150分钟以上。

袁令晨介绍，中等强度身体活动是指需要用一些力量令心跳、呼吸加快，但仍可以在活动时轻松讲话的活动，如快速步行、跳舞、休闲游泳及做家务等。中等强度身体活动，常用快走作为代表，即每天主动快走6000步。这里的主动是指专门抽出时间进行的步行，日常工作走来走去不算。

《汇编》还鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，同时避免长时间久坐，每工作1小

花式面条，这样选购

鸡蛋面、粗粮面、蔬菜面……如今，市场上面条的花样越来越多，有的包装上带整颗鸡蛋，有的是一把把蔬菜、整根玉米或者一小堆荞麦，让人乍一看上去就觉得非常健康，但面条营养是否与它的名字相符呢？

杂粮面条 如荞麦、燕麦、黑米、薏米面条。饱腹感更强，对控制食欲、控制血糖、改善血脂异常、改善便秘，都有帮助。但并非所有杂粮面条里的杂粮添加量都足够，例如荞麦面条中荞麦粉的添加量，低的只有百分之几。

选购：1.看配料表，选有标注杂粮含量，且添加量高的。2.看营养成分表，选钠低的。

鸡蛋面条 如果加的鸡蛋较多，的确可以丰富面条的营养，如优质蛋白质、脂溶性维生素、矿物质，类胡萝卜素、磷脂等有益健康的成分。但有的鸡蛋添加量往往不高，有些鸡蛋面条中，加的鸡蛋还没有加的盐多（配料表中食用盐排在鸡蛋前面）。

选购：1.看配料表，选有标注鸡蛋添加量，且添加量高的，不要选鸡蛋排在食用盐后面的。2.看营养成分表，尽量选择蛋白质高，钠低的。

蔬菜面条 如菠菜面条、胡萝卜面条、南瓜面条等。优点：色彩丰富，有助于增加食欲。缺点：蔬菜面条中的维生素C容易在加工过程中流失，β胡萝卜素见光容易分解。更重要的是，蔬菜粉添加量不高，一般都不超过5%，超过10%更是难见。

选购：1.看配料表，选有标注蔬菜粉添加量，且添加量高的，不选加入香精、色素的。2.看营养成分表，选钠低的。

儿童面条 有助于激发宝宝吃饭兴趣；比成人面条更细、更短、更柔软，方便宝宝咀嚼；往往会强化各种营养素（如：维生素A、钙、铁、锌等）。

选购：1.看配料表，选没有额外加白砂糖、食用盐（尤其是对于1岁内宝宝）、香精、色素、防腐剂的。2.看营养成分表，同款产

健康

花

身材焦虑 别“内卷”到孩子

□ 瞳言

最近一段时间，市民李女士发现读初二的女儿，频繁称体重，饭量也减了，甚至有时候晚上不吃饭。以为女儿身体不舒服，一问才知道，女儿在减肥。“女儿说一起的小伙伴儿都很苗条，她也得看齐，还是瘦了好看。”李女士说。

A4腰、筷子腿、锁骨放硬币、反手摸肚脐……这些年一次次刮起的炫瘦风，折射出很多人的身材焦虑。然而更令人焦虑的是，身材焦虑问题已经影响到孩子。如今，中小学生中也不乏节食减肥者，很多女孩为了身材苗条选择不吃晚餐。

近期，英国一项研究发现，在接受调查的3.4万多名儿童青少年中，超过1/4曾在2015~2016年尝试减肥，比1997年和1998年增加了5%，尝试减肥的孩子人数增长速度，快于超重孩子人数的增长速度，越来越多健康体重的孩子试图减肥。

爱美之心人皆有之，无论大人还是孩子。但是，美与瘦并不能划等号。除了那些超重者，正处于身体成长发育关键阶段的青春期的孩子为了减肥而节食，有害无益。曾有媒体报道，一名中学生为了减肥，一天催吐5次，导致食道受损、脱发等病症。因身材焦虑而盲目跟风减肥，不仅会损害身体健康，有的还可能患上抑郁症、厌食症，甚至付出生命的代价。

“以瘦为美”影响到孩子的审美观，有多方面的因素。一方面，如果家长整天关注的都是节食减肥，不吃主食、一天只吃一顿饭，这样的耳濡目染之下，孩子做出让瘦身凌驾于健康之上的选择并不奇怪。另一方面，如今很多影视剧、短视频都追捧以瘦为美，很容易对辨别力不强的青少年产生不良影响。更有甚者，一些商家刻意贩卖身材焦虑，赚取不义之财。

别让身材焦虑“内卷”到孩子，家庭、学校和社会需要共同努力，给青少年以正确引导，让孩子认清身材之美与身体健康的关系，正确区分肥胖和正常体重，避免他们因过度控制体重而危害健康；减肥的目的是追求健康，坚持运动与科学饮食，才是追求健康与保持身材的好方法；过于纠结体重与容貌，既无益于自身健康，也会妨碍人生价值的实现，要让孩子明白，人生中有许多比追求外在美更重要的事。



劲头过大反伤牙 刷牙要用对方法

本报讯（记者尹超）为了口腔健康，25岁的孙嘉怡刷牙特别使劲儿，每天至少两次，每次持续5分钟，结果却导致牙齿牙龈受损。医生提醒，刷牙也要适度，不可用力过猛。

孙嘉怡特别重视牙齿健康：“我平时刷牙特别仔细，也特别使劲，感觉软毛的刷不干净，都用硬毛的。尤其是后牙，牙刷刷不到位，总爱横着刷……”这习惯是她从小养成的。前段时间，她感觉一张嘴进凉风，牙齿酸疼。到医院一检查，医生说这叫“楔状缺损”，由于刷牙太用力，又坚持多年，出现了露牙根的情况。

牙科医生提醒，刷牙的时候力量太大，可能伤害牙齿。使用大约相当于手指拿起一支冰棒的力量就够了，用手腕的力量刷牙而不是手臂的。

眼耳口鼻……身体各个器官都需要细心呵护，一定要选择正确、安全的方法或产品保护器官安全。



品选钠含量低的。低钠的标准是，每100克面条，钠≤120毫克。3.留意标签上标注的致敏信息。

据《健康时报》