

康宁话健康

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，记者就与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，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：骨头汤补钙吗？记者采访了沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建。

吃好一日三餐 守住餐桌健康

□ 本报记者 尹超

吃好一日三餐，与身体健康息息相关。然而，在这个快节奏的时代，有的人懒得做饭，有的人挑食严重，有的人过度节食，青少年常喝饮料……

2022年中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》指出，2017年我国居民310万人的死亡可以归因于膳食不合理。为加强对家庭的营养和膳食指导，广泛倡导平衡膳食，前不久在北京召开的“提升健康餐桌标准”座谈会，发布了《健康餐桌指南》，以此让更多人树立健康饮食、合理膳食理念。记者就此采访了沧州市民和有关专家，一起来关注我们的餐桌健康。



合理膳食是健康之基

“儿子从小严重偏食，喜欢吃肉，青菜几乎一口不吃。总担心他长成小胖墩。”市民李娜说，孩子快3岁了，体重明显比同龄孩子偏重。

“我已经很长时间不吃主食了。”“90后”女孩吕薇薇说。如今，像她一样不吃主食或很少吃主食的人不在少数。还有一些年轻人把奶茶、可乐等饮料当水喝，有的

人天天吃外卖，有的人吃饭毫无规律……不健康的饮食习惯在我们日常生活中几乎随处可见。

中国营养学会发布的报告指出，目前我国居民膳食营养存在以下主要问题：主食摄入量不断减少，谷类食物在部分人群中不再是能量来源主体，随之出现粗杂粮摄入不足、主食精细化问题；在保证

优质蛋白质总体供应的情况下，猪牛羊肉占比偏高，而奶类、水产品存在城乡间及人群间的摄入不平衡；烹调用油摄入量持续攀升；高盐饮食习惯仍未改变；由于营养知识普遍不足，饮食行为发生改变，如近20%的6至17岁儿童青少年经常喝含糖饮料。

沧州中西医结合医院国医堂主

任医师刘建说，膳食不合理不但能引发超重肥胖，还是导致心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统等疾病的主要危险因素之一。调整膳食结构有助于控制超重肥胖，降低慢性病风险。《健康中国行动（2019—2030年）》15个专项行动都跟膳食相关，因此，合理膳食是实现健康中国的重要根基。

骨头汤补钙？不靠谱！

□ 本报记者 尹超



长身体时，家长端来骨头汤，说可以促进骨骼生长，长高个儿；怀孕时，又端来骨头汤，说对胎儿发育好；治疗骨质疏松，还是骨头汤，说老年人喝了好……长期以来，骨头汤一直霸占着餐桌的“C位”，还被赋予各种“神奇”功效。然而，喝骨头汤真的补钙吗？

沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建介绍，很多人认为，喝骨头汤补钙，但实际上，几乎没什么效果。首先，猪牛羊等动物死亡后，身体中的各种激素便失去活性。所以，靠动物身体释放钙质的做法，根本不可能完成。其次，骨头中的确含有不少钙质，但多是以不溶于水的形式存在，需要配合人体中的各种激素才能将其释放。再者，长时间熬煮的骨头汤中所含的钙质还达不到牛奶的1/10。所以，“喝骨头汤补钙”的说法并不靠谱。

此外，长期喝骨头汤可能还会给身体带来危害。骨头汤中含有大量脂肪、嘌呤，经常食用可能会增加肥胖和痛风的发生风险；长期食用含有食盐的骨头汤，还可能会增加高血压的患病几率。

还有芝麻酱、虾皮、黑豆等食品，也成为不少人用来补钙的选择。刘建介绍，芝麻酱中所含的“钙元素”较为丰富，但芝麻中的钙离子大部分会和草酸、植酸等物质结合，吸收率较低，并没有太多补钙的价值。此外，和钙相比，芝麻中含有更多的脂肪，长期或者大量摄入，容易长胖。

每100克虾皮中含有的钙质大约是牛奶的9.5倍，但每次食用虾皮的量很少，钙含量也不会有多少。虾皮中所含的钙质主要是“复合物钙质”，不易被人体吸收。且虾皮中含盐量较高，摄入过多容易增加高盐问题的发生风险。

虽然钙含量不低，但黑豆中含有较多的植酸，容易和钙质结合形成不容易被人体吸收的植酸钙。

刘建说，正确补钙，应选择靠谱的食物，适当多吃。建议成年人每天摄入奶或奶制品300克；食用豆腐干、嫩豆腐、老豆腐等含钙量较高的豆制品；建议每日食用蔬菜300克—500克；烹饪前对蔬菜进行焯水，避免被草酸、植酸等物质影响钙质吸收率；如果每日饮食不能满足钙质的摄入需要，建议选择服用小剂量钙片。

平衡膳食保证食物多样

《中国居民膳食指南（2022）》推荐一天摄入12种食物，一周摄入25种。有人说，一天怎么可能吃这么多多种食物呢？其实，只要用心调整、科学规划，慢慢就可以形成“食物多样”的饮食习惯。

刘建介绍，平衡膳食包括四大类食物：谷薯类、蛋白质类、蔬菜水果类、油、盐等。成人每天可以按照以下建议摄入各类食物：谷类200克—

300克，其中全谷物和杂豆50克—150克，薯类50克—100克；蔬菜300克—500克，水果200克—350克；动物性食物120克—200克，每周至少2次水产品，每天一个鸡蛋；奶及奶制品300克—500克，大豆坚果25克—35克；盐限制在5克以内，油为25克—30克。

五颜六色的蔬菜水果不仅富含维生素C、叶酸、膳食纤维以及钾

等矿物质，还能提供有助于健康的多种化合物。因此，彩虹色，成为不少追求健康饮食家庭的餐桌色。

以绿叶菜作为打底，配上彩椒、紫甘蓝、洋葱、西兰花、西红柿、胡萝卜或紫色的茄子，市民张子涵跟着营养师搭配博主学习，用五颜六色的蔬菜构成“餐桌彩虹”。“其实也不费事，现在餐桌上花样少了还不习惯了。”她还准备了平衡膳

食餐盘，每天按照标准保证家人膳食平衡。

像张子涵一样，不少人在日常生活中努力让食物变得更多样。比如，把普通豆浆变成五谷豆浆；把普通的粥换成八宝粥；把白米饭变成三米饭（大米+玉米+小米），白面条加点菠菜汁做成绿色的面条，加点胡萝卜汁做成黄色的面条，加点火龙果汁做成红色的面条……

保持一日三餐“健康特质”

早餐是“元气餐”，应该包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果四类食物，有助于“唤醒”身体；午餐起着“承上启下”的作用，应该尽可能吃得丰富，还要注意少油少盐；晚餐要“查漏补缺”，应考虑早、午餐的进餐情况，调整食物的种类和摄入量，确保全天的

食物丰富，食不过量。

“一日三餐均衡摄取蛋白质才能让肌肉保持最佳状态。”沧州市中心医院内分泌科糖尿病三科主任李佳芮说，尤其是处于减脂期的女性，过于消瘦可能会引发贫血、脱发、不孕以及骨质疏松等诸多问题。

刘建建议，烹饪前食物原料不

要过分清洗，不要切得过细过碎，不要搁置太长时间；多用蒸、煮、炒，少用煎、炸；学会使用天然调味料，享受食物自然美味；选择新型烹饪工具，比如微波炉、电压力锅等，不但能消耗和碳排放减少，也方便快捷。

刘建介绍，饮食对健康促进和

疾病康复中的作用日益凸显。很多疾病具有家族群发性，除了遗传基因外，更大的原因是家庭成员有相似的饮食环境，类似的饮食习惯。孩子在父母养育下形成的身体基础，以及在家里从小养成的饮食习惯会伴随他们一生，所以，家庭的饮食营养管理至关重要。

“老年天团”玩儿转风筝

□ 本报记者 张智超 摄影报道

每天清晨，在狮城公园广场上，都能看到这样一个“老年天团”。

之所以称之为“老年天团”，并不是他们与娱乐圈的那些偶像团体有什么关系，而是因为他们年纪比较大、展示的舞台在半空中。

他们是一群喜欢放风筝的老人，63岁的宋恩芳、71岁的刘宝红、79岁的孙福亭、伊印昌以及84岁的刘增让是其中代表。

一年四季雷打不动

“老年天团”凑在一起已经有20来年了。

那时候，沧州市区远不像现在这样。体育馆、体育场等公共场所还没建成，市区能放风筝的场地很少。为了放风筝，他们骑着三轮车，围着市郊到处转。只要场地够大，也不在乎地面不平、是否身边尘土飞扬，只要不会影响别人，一个个五颜六色的风筝就能飞上天。

他们放风筝也不挑季节。一年四季，365天，只要天气允许，一准

儿凑到一起，雷打不动。

放风筝，天气很重要，尤其是风力，大了、小了都不行。为此，收看天气预报也就成了他们最重要的事。

这20来年里，每天的全国天气预报和沧州天气预报，他们都会看。要是哪天因为有事没看成，心里就没了着落，必须打电话跟其他人确认才行。“好在，这些年智能手机普及了，轻轻一点，就能知道天气。不过就算这样，我们还是坚持每天收看天气预报，都习惯了。”宋恩芳说。

锻炼身体好方式

每天，他们几乎每个人都带着10来个风筝出门，从直径不足一米的普通风筝，到长度足有二三米的蜈蚣风筝，各式各样，应有尽有。

“在很多人眼里，放风筝是一项娱乐，但在我们眼里，这是锻炼身体的一种方式。”伊印昌说。

伊印昌这话不假。采访这天，孙福亭放的就是一个巨型风筝。只见他手腕不断抖

动，风筝渐飞渐远，不一会儿，就飞了一二百米高。孙福亭一边拽着盘线一边说：“放风筝光有力气可不够，还得讲究技巧。不然的话，拽着风筝跑个马拉松也飞不起来。”

别看“老年天团”成员们年纪大，身体却硬朗得很。老人们说，这都是放风筝带来的好处。

“放风筝是室外运动，晒晒太阳、吹着风，还能活动筋骨，比闷在家里强多了。”说起放风筝的好处，刘增让打开了话匣子，“风筝上天之后，要根据风速变化不断调整风筝的姿态，既锻炼了颈椎，也锻炼了手脚的协调配合。”

收获友谊精神爽

刘宝红是“老年天团”中“资历”较浅的一个——他加入的时间比较短，但也有四五年了。

“最开始的时候，就是从狮城公园路过，看见天上飞着好多风筝，一下子童年记忆就被勾起来了。”刘宝红说，“放风筝除了能活动筋骨，还能愉悦心情。当看到自己的风筝飞到天上时，心里就会生出一种喜



悦与满足感。好处不只这些，更重要的是在放风筝的过程中，还认识了一群趣味相投的好朋友。时间久了，抬头往天上瞅一眼风筝，就能知道今天谁来谁没来。”

“天气好，适合放风筝，我们来；天气不好，风筝放不起来，我们也来。哪怕是凑到一起，坐着聊聊天，心里也痛快！”宋恩芳说。

这些老人们既有退休干部、工人，也有农民、商贩，虽然年纪不

同，职业各异，但细细的风筝线把他们牵到了一起，收获了好身体和真挚的友谊，就像孙福亭写的那样：“风筝飞起云上飘，仰观五彩人欢笑。锻炼身体精神爽，友情长存情义牢。百年盛世当代好，晚年幸福属今朝。”