

最新《中国居民膳食指南科学研究报告》发布

我国老百姓的营养现状怎么样?五大核心问题披露

近日,中国营养学会发布了《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(下称《报告》),同时就《中国居民膳食指南》修订工作进展进行了介绍。膳食指南到底是做什么用的?《报告》跟膳食指南到底是什么关系?我国居民目前的营养状态怎样?关于这些问题,会上专家都给予了解答。



(网络配图)

A

我国居民的营养状况明显改善

膳食不平衡、高油高盐摄入仍存在

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强代表《中国居民膳食指南》科学报告工作组发言时,首先表达了一个基本结论:随着社会经济的发展,我国居民的营养状况和体格明显改善。《报告》指出,新中国成立70多年来,我国的营养保障和供给能力显著增强,人民健康水平持续提升,人均期望寿命从35岁提高到77.3岁,居民营养不足与体格发育问题持续改善,主要表现在居民膳食能量和宏量营养素摄入充足,优质蛋白摄入不断增加,居民平均身高持续增长,农村5岁以下儿童生长迟缓率显著降低,这些都是食物供应充足、膳食质量提高的主要贡献。

而说到问题,主要有下面五个方面:一是膳食不平衡的问题突出,成为慢性病发生的主要危险因素。高油高盐摄入在我国仍普遍存在,青少年含糖饮料消费逐年上升,全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入普遍不足。二是居民生活方式明显改变,身体活动总量下降,能量摄入和消耗控制失衡,超重肥胖成为重要公共卫生问题,膳食相关慢性病问题日趋严重。三是城乡发展不平衡,农村食物结构有待改善。农村居民奶类、水果、水产品等食物的摄入量仍明显低于城市居民,油盐摄入、食物多样化等营养科普教育急需下沉基层。四是婴幼儿、孕妇、老年人等重点人群的营养问题应得到特殊的关注。五是食物浪费问题严重,居民营养素养有待提高。

丁钢强在现场也建议大家,在日常的饮食安排中,要把食物多样放在第一位,多摄入全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类和坚果等食物,减少盐、油、添加糖和酒精等食物的摄入。

B

有90多个国家(地区)有“膳食指南”其中有十个关键词是“全球共识”

《报告》中通过对世界各国46个英文版本的膳食指南全文、91个来自不同国家(地区)的膳食指南图形进行梳理,汇集研究了相关关键词,汇集研究了相关关键词推荐、食物信息和消费指导的信息。

各国指南推荐条目中关

键词出现的频率最高的十个关键词如下:“蔬菜/水果”“盐/钠”“脂肪”“糖”“体育运动”“水”“奶及制品”“谷物”“鱼”“食物多样性”。

世界各国膳食指南越来越关注膳食模式的平衡、合理及健康,不同地区和国

家根据各自的膳食特点,提出不同的健康膳食模式,如地中海饮食模式、DASH饮食模式、美式健康膳食等。《报告》采用文献检索综述的方法阐述了国内外具有代表性膳食模式和健康关系研究结果。

C

我国的《膳食指南》将每5年修订一次

在问答环节,有人提问:《中国居民膳食指南》和此次公布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》到底是一个怎样的关系?对于这个问题,中国营养学会杨月欣理事长做出了比较通俗易懂的解答。

《科学研究报告》和我们后期要发布的新版《中国居民膳食指南》其实就是一个前置研究和后期决策的关系,通过这样一个研究我们

来决定在新版的《中国居民膳食指南》当中我们要推荐什么、限制什么,中国居民的膳食模式应该是怎样的,就是这样一个关系。这个关系还包括定量,比如吃多少,这个都需要用科学、用证据来作出决策。

《中国居民膳食指南》尽管起步比较晚,从1989年才开始制定中国第一版的《中国居民膳食指南》,但之后也在1997年、2007年、2016年

不断进行了修订和完善。目前,正在对现行的《中国居民膳食指南(2016)》进行修订。今后,我国每5年修订更新一次。

所以,为了更好地修订《中国居民膳食指南》制定新版膳食指南,充分利用营养素和食物与健康的科研成果,中国营养学会成立《中国居民膳食指南》科学报告工作组。

(据《北京青年报》)

张居正



熊召政 著

谁知这平常几句话说,竟引得张居正的身子剧烈抖动起来,他张着大嘴,想说“唯愿如此”四个字,却吐不出一个字来。屋子里的人,只听得见他喉咙里一片痰响。眼看他双目凸起,嘴唇发乌,双手十指弯曲抖动——一根弦就要断了。冯保忙唤太医进来,又是敷心口又是掐人中,手忙脚乱施救了半

晌,张居正终于安静下来,但睁着眼睛再也不能说话。冯保考虑着再待下去对张居正刺激太大,便起身告辞。张居正却用乞求的眼神看着他,那意思是要他留下来多坐一会儿。冯保想着这是诀别,鼻子一酸,眼泪簌簌往下掉。张居正嘴唇颤抖,冯保看出他似乎还有话要说,便命再给他灌参汤,太医看着张居正痛苦不堪的样子,小声提醒道:

“现在灌参汤已没有用了。”

“哪还有什么方法,能让他开口说话?”冯保急切地问。

“只能给他的命门、涌泉、合谷等穴位扎针,刺激他兴奋,但这样一来,等于抽尽了他身上尚存的一息元气。”

冯保听懂太医的意思,恐怕几针下去,会加速张居正的死亡,但此时已顾不得那么多,他想听的是张居正在生命的最后关头,还想说什么,便命太医赶快扎针。

银针入穴,果然有奇效,张居正身子挺了挺,终于又能开口说话了,只是

声音小得几乎听不清:“冯公公,还有一件事,烦你转告皇上。”

“请张先生讲。”冯保耳朵几乎贴在张居正的嘴巴上。

“三月间叫花子闹事,户部赈济京畿各府州县,灾民是否都安置妥当?”

“早就妥当了。”太医不停地转动着银针,生怕张居正断气儿。许是回光返照,张居正吐字竟清晰起来,也能成篇讲话,他说道:“告诉皇上,不能只听各府衙门的奏本,如今的官员,弄虚头说假话的太多,应该让吏部与户部,会同通政司三个衙门,委派官员下去查访。”

“张先生放心,老夫一回去就禀告皇上。”“还有,大名、真定等府的官员隐匿灾情不报,皇上曾有旨意,要都察院派员严查。半个月前我曾见过督查御史奏的奏章,弹劾这两个府的知府欺瞒朝廷压榨百姓,建议将他们拘讫问罪。我因病重不能拟票,只口头表达同意,责令有司立即将这两名知府押解来京专案审理,不知此事是否已办理

妥当。”

“好像皇上准奏了。”“不能说好像,我希望知道确切的。”

张居正这时候还如此较真儿,冯保心下骇异,他原本想支吾,现在却不得不据实相告:“大名、真定两个知府,人是弄到北京来了,但没有进刑部大牢,而是软禁在沧州会馆。”

“这是为何?”“有人替他们说情呗。”冯保顿了一顿,揶揄道:“据前几日东厂的访单报告,这两位府台大人还凑份子,为你张先生做道场祈福呢。”

“真是岂有此理,这等谏官,更要严惩。”张居正一激动,呼吸再一次急促起来,“冯公公,你……转告皇上,要把这两名谏官,迅速收,收监……”

再下面的话,冯保就听不清了。看着他瞳孔慢慢地扩散,半握着的拳头缓缓地松开,敬修再也压抑不住,一下子跪倒在床前,握着父亲的手,发出了撕肝裂胆的号哭。