

# 每天“一斤菜、半斤果”，你做到了吗？

2019年5月12日至18日是我国第五届全民营养周。今年的主题是：合理膳食、天天蔬果、健康你我。餐餐要有蔬菜，天天要有水果，具体来说，就是每天最好能吃到一斤(500克)蔬菜和半斤水果。那么，日常要吃的蔬菜都包括哪些类别？哪些品种？

## 近一半国人不吃水果 “重肉轻菜”膳食结构不合理

“中国居民营养与健康状况监测数据显示，我国居民的蔬菜水果消费量不容乐观。”中国营养学会科普工作委员会委员、中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，近年来，我国居民的蔬菜摄入量普遍下降，肉类摄入量则明显提升，几乎近半国人吃水果。

一项1982年到2012年间的长期研究显示：我国每日人均蔬菜消费量持续下滑，与1982年的316.1克/标准人日相比，2012年蔬菜消费量降幅达15%。同时，我国每日人均水果消费量也一直处于较低水平，2012年仅为40.7克，城乡居民达到居民膳食指南推荐量的比例仅为4%。“重肉轻菜”的膳食结构，显著提高了人们高血压、心血管病和癌症的发病率、死亡率。

说起膳食结构的问题，从大家点外卖的选择上也能看出一二。饿了么首席食品安全官王三虎日前发布了2018年外卖消费者最爱点的三餐排行榜，早餐的前三名是蛋炒饭、皮蛋瘦肉粥、香辣汉堡；午餐由梅菜扣肉、鱼香肉丝、麻婆豆腐位列前三；而晚餐的前三名则是鱼香肉丝、水煮

肉片、麻婆豆腐。此外，还有夜宵排行榜的前三名：水煮肉片、回锅肉、香辣鸡腿堡。

不难发现，外卖三餐里肉类食物的消费过多。当动物性食品摄入过多的时候，我们每天的蔬菜和水果摄入量就会不足。

而长此以往，很容易造成人体重要营养素的变化。肉吃得过多，将大大增加盐和脂肪的摄入量，同时导致维生素和矿物质摄入量的大幅度下降。

## 每天应吃够一斤菜、半斤果 深色蔬菜占总量的一半

对中国人来说，需引起重视的饮食问题前三位分别是：盐吃得太多、粗粮和水果吃得太少。

中国营养学会理事长杨月欣指出：“合理膳食或平衡膳食，是指能够满足机体代谢和营养需要、满足身体功能作用需要的膳食结构或模式。蔬菜水果是合理膳食的重要组成部分，位于平衡膳食宝塔中第二层，占每日餐盘分量的一半以上。”

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生针对增加蔬果摄入提出了建议：“应保证餐餐有蔬菜，天天有水果，一个人每天应该吃够一斤蔬菜、半斤水果。中国居民膳食指南推荐成人每日摄入300克至500克新鲜蔬菜，每餐的食物中至少有一半是蔬菜，而且最好是多样化的搭配。推荐成人每日摄入200克至350克的水果，这个量相当于中等大小的苹果或橙子，或者一捧浆果。”

具体怎么才能落实到生活里呢？总的来说有三条原则：

1. 深色蔬菜应占蔬菜总量的一半。

每一餐中，蔬菜应大约占所有食物重量的一半；三口之家每天应摄入1至1.5公斤的新鲜蔬菜，分配到一日三餐中吃完；午餐和晚餐中，每餐应有两个蔬菜菜肴。



深色蔬菜中含有更多的胡萝卜素和有益健康的植物化学物质，在选购时应至少占蔬菜总量的一半。研究发现，增加西兰花等十字花科蔬菜摄入，有助于防癌。

2. 三口之家一周应摄入4至5公斤水果。

建议大家天天吃水果，三口之家一周应摄入4至5公斤水果。在选择上，芒果、柑橘、木瓜等红色和黄色水果胡萝卜素含量较高；鲜枣、酸枣等枣类、橘、橙、柚等柑橘类，猕猴桃、沙棘、草莓等浆果类，维生素C含量较高；香蕉、黑加仑、龙眼等钾含量较高，可按需选择。

3. 生吃蔬果应放在看得见、容易拿到的地方。

为了增加吃蔬果的机会，建议把水果和适合生吃的蔬菜，洗干净放在茶几等看得见、容易拿到的地方，以便随时可以吃到。家长应以身作则，增加蔬果摄入量，注意培养孩子食用蔬果的兴趣和行为。食堂和餐馆应多提供蔬菜、水果拼盘等菜品。

## 蔬果摄入有讲究

应“好色、博爱、喜新厌旧和因地制宜”

中国疾控中心营养与健康所的研究员

王竹提到，健康摄入蔬果的几个原则：好色、博爱、喜新厌旧和因地制宜。“好色”是指选择各种颜色的蔬果；“博爱”是建议大家多样化选择各种类型的蔬果；“喜新厌旧”则是告诉大家应根据季节变化，选择应季的蔬果；“因地制宜”是根据区域特色进行选择，比如北方人选择胡萝卜，南方人选一些小青菜，都能很好地达到补充营养的效果。

王竹强调，摄入完整的蔬果更容易保留蔬果中的营养成分。把蔬果打成泥浆状态后，营养成分很容易受到氧化破坏。

## 糖尿病人也能吃水果 小心看不见的肥胖

很多糖尿病患者担心水果里的糖会影响自己的健康，对此，解放军总医院营养科的刘英华教授特别介绍了糖尿病人如何摄入水果的问题。

刘英华指出，糖尿病患者不是不能吃水果，当血糖控制在一定的稳定范围内，就可以食用水果。不过要注意水果应在两餐之间吃，不能刚吃完饭马上吃水果。当血糖控制不稳定的时候，糖尿病患者最好用西红柿或者黄瓜来替代水果。

北京协和医院临床营养科的于康教授致力于健康减重饮食指导，在减肥人群营养搭配上他给出了有益的建议。他主张，在肥胖症被诊断的同时，必须开始营养管理。在能量控制上，蔬果应扮演核心角色。而目前大部分肥胖症患者的日常蔬果摄入量都明显不足。“我们要强调吃和动的平衡，而非一味地打压各种食物。另外一点值得注意的是，一些所谓的体重正常甚至体重偏轻的人，很容易忽视腹部脂肪的增加或者内脏脂肪的升高。这样看不见的肥胖可能比那些显性的肥胖带来的挑战更大。”

(雷若彤)

# 铁路候补购票服务扩大到全部列车

新华社北京5月22日电(记者樊曦)记者从12306网站获悉，22日起，12306网站在前期试点的基础上，将铁路候补购票服务扩大到所有旅客列车。

候补购票服务是指在通过12306网站和APP购票时，如遇所需车次、席别无票，可自愿按日期、车次、席位、票价提交购票需求，售票系统自动排队候补，当对应的车次、席位有退票时，系统自动兑现车票，并将购票结果通知购票人。

去年12月27日开始，铁路部门在12306网站(含手机客户端)，选取2019年春运期间部分能力紧

张方向列车的长途区段，开展候补购票服务试点，减少旅客在购票需求没有得到满足时，耗费大量时间和精力反复查询余票。

中国铁路总公司有关部门负责人表示，候补购票功能是铁路部门坚持以人民为中心的发展思想，为旅客提供更加安全方便快捷的购票服务，有利于及时掌握旅客出行需求，科学组织列车开行，让运力安排更加精准、旅客购票有更好体验。

候补购票服务具体流程，可通过铁路12306网站(www.12306.cn)查询。

# 儿童两餐之间吃零食最伤牙

## 专家建议吃零食频率不要过高

新华社北京5月21日电(记者陈曦)随着生活水平的提高，零食越来越成为儿童生活中不可缺少的一部分。记者发现，来北京大学口腔医院就诊的患者中有很多小孩蛀牙情况严重。专家指出，这种情况的出现一方面是由于口腔卫生保健意识不强，另一方面也和吃零食的时间和频率不无关系。

北京大学口腔医院正畸科主任医师胡炜说，小孩乳牙龋齿严重，说明其口腔卫生保健意识不足。他指出，有的家长不重视乳牙卫生，认为乳牙蛀牙无所谓，反正还有恒牙长出来，这是一大误区。乳牙如果提前脱落，对邻牙的支持固定作用就会消失，两侧对应的牙齿也会不断伸长，让原本可以容纳一颗牙齿的空间变小。这样一来，没有足够的空间恒牙就不能顺利长出，所以只好另找位置，最终导致牙列畸形、牙列拥挤、咬合关系不良等问题。对于儿童吃零食对口腔卫生

的影响，胡炜说，我们并不是建议家长禁止儿童吃零食，而是要控制儿童吃零食的时间和频率。

他指出，总体来看，儿童在两餐之间吃零食对牙齿伤害最大。因为在牙齿表面总会有一层薄薄的菌斑，菌斑中有很多细菌，平常并不活跃。吃零食后，菌斑中的细菌会迅速把食物残渣中的糖分转化成酸性物质，这些酸对牙齿有很大的侵蚀作用，破坏牙釉质。口腔系统里有偏碱性的唾液，在一定程度上可以对酸性物质起到中和作用，使分解的牙釉质再矿化后回到牙齿表面，让牙齿的碱性保持动态平衡，但是如果在两餐之间反复吃饼干等含糖食物或喝甜饮料等，就会反复给细菌提供能量，增强了细菌的活性，产酸量大增，分解牙釉质的进程不断发生，即使唾液有一定的中和能力，也无法达到动态平衡，导致对牙齿的破坏程度增加。所以说，控制零食摄入，对于口腔健康来说是很有意义的，对于减肥、预防糖尿病等慢性病也会有帮助。

# 喝粥养胃并非人人适用

粥温软、易消化，是很多人眼中的养胃佳品。然而，首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新指出，喝粥养胃并非人人适用。

喝粥养胃的观点古已有之。北宋文人张耒在《粥论》一书中写道：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”宋新表示，由于粥加热煮制时间长，水分含量高，所以淀粉糊化更充分，容易被小肠内的淀粉酶分解成葡萄糖，吸收进入血液。因此，喝粥可以减轻胃肠消化负担，特别适合消化功能不佳的胃肠道疾病患者、咀嚼能力变弱的老人。但对于胃肠道消化功能正常的人来说，则不必过分追求喝粥养胃。

胃病讲究“三分治七分养”，不少胃病患者觉得喝下粥后胃暖暖的很舒服，便每天喝、顿顿喝，认为很养胃。这种观点有点片面，如果长期喝粥，不注意饮食搭配，容易导致营养摄入不足。而且，如果粥未经咀嚼就吞下，没有被唾液中的唾液淀粉酶初步消化，过多的水分稀释了胃液，还会使胃容量增大，一定程度上加重了胃部负担。胃食管反流患



者要避免吃甜食，以免症状加重。同时，一次性进食大量食物也可使胃酸分泌过多，延长胃排空时间，使反流更易发生，因此胃食管反流患者不宜喝粥。宋新建议，胃酸过多的人可以吃些软烂的面条或馒头、包子等发面食物，有助中和胃酸，减少胃病发作概率。在宋新看来，粥容易消化吸收的特点是把“双刃剑”，进食后升高血糖的作用更强，不利于控制血糖。不过，只要合理搭配熬粥的材料，糖友也能适当喝粥。熬粥时，可以加些燕麦、大麦、糙米、芸豆等升糖指数较低的食材，不但能使餐后血糖反应放缓，还能补充足够的膳食纤维和其他营养素，更好地控制进食量。(张义)

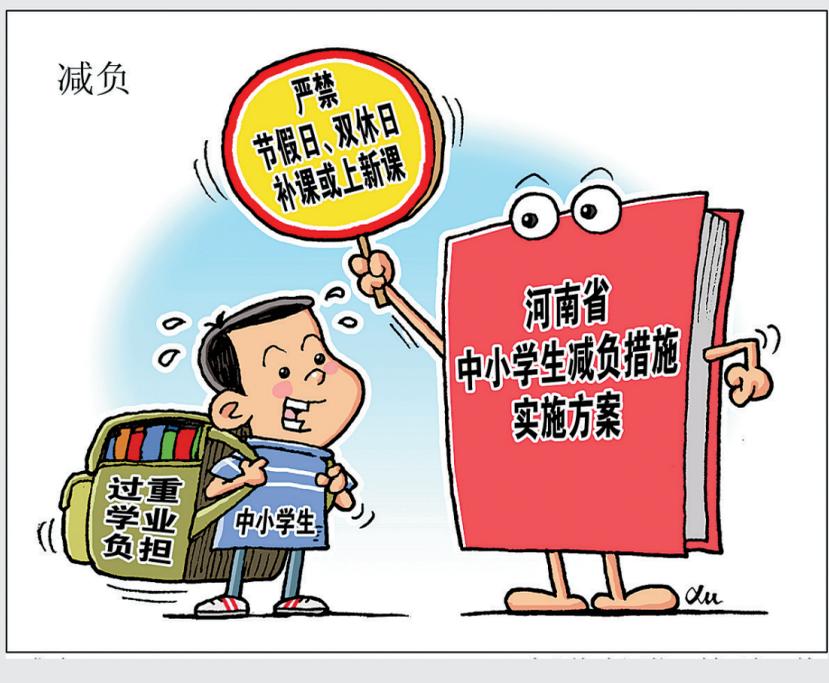
# 武铁42个车站可“刷证”进站

包括：信阳东、驻马店西、漯河西等

新华社武汉电(记者王贤)5月20日起，武铁管辖范围内42个车站通过网络订票乘坐G、D、C字头动车出行的旅客，可不用取票，直接持二代身份证验证进站。

中国铁路武汉局集团有限公司相关负责人介绍，为减少高峰期旅客排队取票的麻烦，铁路相关部门近期完成了京广高铁、汉孝城际、汉宜客专、宜万铁路、武石城际、武九客专、武冈城际铁路共42个车站进、出站自动检票机持二代身份证检票功能的调试。旅客在公布的车站乘坐动车可不用取票，直接持二代身份证验证进站，但通过网上订票的旅客如果已经取票，则必须通过验票后进站。

42个车站包括：赤壁北、咸宁北、武汉、孝感北、信阳东、明港东、驻马店西、漯河西、汉口、后湖、金银潭、天河机场、天河街、闵集、毛陈、槐荫、孝感东、汉川、天门南、仙桃西、潜江、荆州、枝江北、宜昌东、巴东、建始、恩施、利川、花山南、左岭、葛店南、华容南、鄂州东、花湖、黄石北、黄冈西、白沙铺、枫林、华容东、黄冈、黄冈东、黄冈西。



## 减负

严禁节假日、双休日补课或上新课

河南省中小学生学习减负措施实施方案

## 减负

为切实减轻中小学生学习过重学业负担，河南省教育厅等9部门日前印发了《河南省中小学生学习减负措施实施方案》。其中规定，严禁节假日、双休日补课或上新课，小学一二年级不布置书面家庭作业。

新华社发

### 平顶山市瑞泰市场管理服务服务有限公司减资公告

平顶山市瑞泰市场管理服务服务有限公司(统一社会信用代码:91410402MA468K3H6U)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币13000万元减少至人民币4900万元,请债权人自公告之日起45日内向本公司提出债权债务或者提供债务担保的请求。

特此公告  
平顶山市瑞泰市场管理服务服务有限公司  
2019年5月23日

### 注销公告

平顶山市东顺建筑安装工程有限公司(注册号:410491100003662)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到本公司申请登记。

特此公告  
平顶山市东顺建筑安装工程有限公司  
2019年5月23日

### 注销公告

经股东会决议,平顶山市康顺物业服务服务有限公司(注册号:410491000020609),向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。

特此公告  
平顶山市康顺物业服务服务有限公司  
2019年5月23日

# @鹰城 美丽乡村

## 主题视频征集开始了

感受乡村变化 讲述乡村故事  
拍摄乡村美景 记录乡土乡情

社会拍客以手机、相机、无人机等设备拍摄的视频均可参赛,提交的视频格式为MP4,视频形式不限,时长5分钟以内。

投稿邮箱: mlyc2018@163.com, 或关注平顶山微视公众号投稿。

联系电话: 0375-4943170