



9月是全民健康生活方式宣传月

“三减三健”从我做起

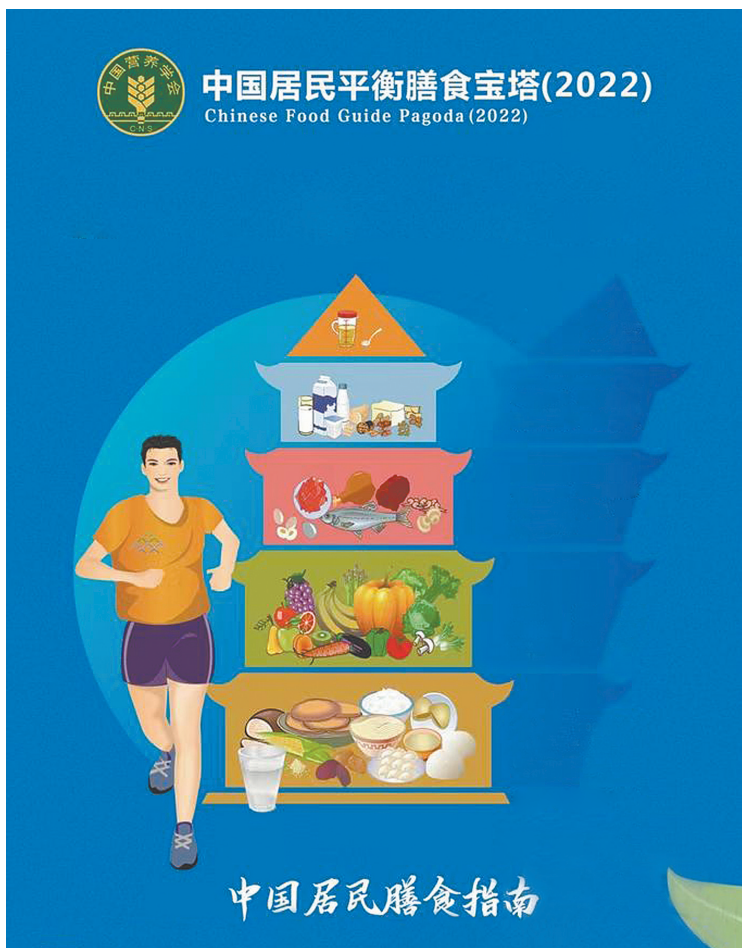
□本报记者 王春霞

9月1日是第17个全民健康生活方式日,根据国家卫健委的通知,今年9月1日至30日,各地要开展全民健康生活方式宣传月活动,主题是“‘三减三健’从我做起”,以此来倡导公众主动学习健康知识,掌握健康技能,积极践行文明健康的生活方式,落实“做自己健康第一责任人”理念。

何为健康生活方式?

随着人民生活水平的提高,我们身边的慢性病(高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等)患者却越来越多,这是为什么呢?市疾控中心慢性病预防控制科负责人王轶说,这些慢性病与多盐、多油、多糖、少运动的不健康生活方式有关。近年来,国家卫生健康和疾控部门一直提倡“三减三健”,即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼,通过健康的生活方式达到身体健康、减少疾病的目的。

健康的生活方式是指有益于健康、形成习惯的行为方式,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。“每个人都是自己健康的第一责任人,只有大家从自身做起,践行健康的生活方式,才能降低慢性病的发生。”王轶说。



如何保持健康口腔、健康体重、健康骨骼?

口腔健康是指牙齿清洁、无龋洞、无痛感,牙龈颜色正常、无出血现象。如何保持健康口腔,王轶说,每天早晨起床后和晚上睡觉前,应分别刷牙一次。睡前刷牙更重要,养成刷牙后不再进食的好习惯。成年人每年至少进行一次口腔检查,及时发现口腔疾病并进行早期治疗。使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施,提倡使用含氟牙膏刷牙(高氟地区除外)。餐后、食用零食、饮用碳酸饮料后,应及时用清水漱口,清除食物残渣,或咀嚼无糖口香糖,降低龋齿产生的风险。减少吃糖次数,少喝碳酸饮料。饼干、冰激凌、蛋糕、巧克力等含糖量高或黏度较大的食物容易引起龋病,应减少这些食物的摄入。

成年人的健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡,长期摄入能量大于消耗能量,体重增加;长期消耗能量大于摄入能量,体重减轻。如何保持健康体重,王轶说,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。要预防腹型肥胖,建议男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米。能量摄入要适量,食物要多样化,鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的事物。按照“动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力”的原则,选择适合自己的运动方式,坚持日常身体活动,尽量减少久坐时间。儿童青少年应从小养成合理膳食、规律运动的习惯。老年人运动要量力而行,选择适宜的方式活动。

健康骨骼主要是预防骨质疏松症,尤其是老年人,骨质疏松引发的骨折及其引发的多重并发症,严重影响老年人的生活质量。如何保持健康骨骼,王轶说,富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,对预防骨质疏松有益。平均每天至少晒太阳20分钟,因为充足的光照会促进维生素D的生成,而维生素D对钙质吸收至关重要。此外,适量运动也能提高骨强度。

如何减盐、减油、减糖?

医学研究证明,食盐摄入过多可使血压升高,并增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。世界卫生组织建议食盐的摄入量为:健康成年人每天食盐不超过5克。现实生活中,很多人的食盐摄入量远超5克。

王轶建议通过以下方法来“减盐”:烹饪时少放盐和酱油,学会使用定量盐勺;可用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味,逐步改变口味;少吃榨菜、咸菜和酱制食品,多吃新鲜的蔬菜和水果;购买包装食品时阅读营养成分表,选择“钠”含量低的食品;减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品;多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类,少吃加工食品和罐头食品;在外就餐时,主动要求餐馆少放盐,有条件的尽量选择低盐菜品。

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收,是人体必需脂肪酸和

维生素E的重要来源。但过多摄入脂肪会增加糖尿病、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。中国居民膳食指南推荐,健康成年人每人每天烹调用油量不超30克。

王轶建议通过以下方式来“减油”:学会使用控油壶,坚持家庭定量用油,控制总量;烹饪食物时,尽可能选择不用或少量用油的方法,比如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹饪食物,少吃或不吃炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品;在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品;减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物油代替,植物油要交替使用不同种类;限制反式脂肪酸摄入;不要喝菜汤或食用汤泡饭;关注食品营养成分表,在超市购买食品时,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食物。

糖是龋齿重要的诱因,过多摄入会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病的患病风险。中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

王轶说,减糖主要是减添加糖。添加糖是指人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的添加糖有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。各种人群均应减少添加糖(或称游离糖)的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。应减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。家庭烹饪要少放糖,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,减少对甜味的依赖。

导读 DAODU

撞到头没外伤?警惕看不见的慢性硬膜下血肿 [B2]

脸色苍白浑身乏力,竟是子宫肌瘤惹祸 [B3]

办理住房抵押贷款,房龄最长40年 [B6]



健康视界

平顶山金融圈