

新观察

520 官宣:爱,从正确营养开始

本报记者 王天昇

每年5月的第三周是全国营养周,5月20日是中国学生营养日。在“官宣”刷屏的日子里,健康中国行动号召大众,爱,要从正确营养开始。

合理膳食,对自己负责

今年营养周和学生营养日的主题是“合理膳食 营养惠万家”“珍惜盘中餐 粒粒助健康”,重点工作之一就是宣传解读《餐饮服务食品安全操作规范》《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》《营养与健康学校建设指南》4项指南。

中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲告诉记者,随着我国经济社会的快速发展和人民生活水平的不断提高,我国居民的健康状况、期望寿命得到了很大的提升,但也出现了新的问题和挑战,特别是慢性病呈现快速增长的态势,比如心脑血管病、肿瘤、糖尿病等,这些慢性病已经成为造成我国居民死亡的最主要危险因素。

“影响慢性病发生的因素是很多的,其中不健康的饮食因素是非常重要的因素,比如我们吃的盐和油比较多,精制的米面比较多,红肉特别是猪肉和含糖饮料的消费量也不断增加。合理的营养,均衡的膳食,对于维持我们机体良好的健康状况、增强免疫功能、预防传染性疾病和非传染性疾病都是至关重要的。因此,引导居民合理膳食是防控慢性病、提高我们健康水平的主要策略之一,已经上升到国家战略。”刘爱玲介绍。

基于这样一个背景,国家卫生健康委食品司委托中国疾控中心营养与健康所、国家食品安全风险评估中心、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会等专业机构,制定了《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》《餐饮服务食品安全操作规范》《营养与健康学校建设指南》,希望能够推动餐饮业的营养转型,为老百姓提供更加营养健康的餐饮服务,也借此推动学校营养健康工作的开展,为学校提供全方位的营养健康服务,来引导全体国民形成健康的生活方式。

国家食品安全风险评估中心研究员刘爱玲说,这些年来,我国居民在外就餐越来越多,餐饮食品对人体的营养健康影响也是越来越大。通过《餐饮服务食品安全操作规范》的制定和实施,规范了餐饮服务食品安全的各个环节,在创新食物环境和鼓励健康饮食中发挥了重要作用。一是帮助消费者了解餐饮食品的营养信息,根据自身的情况合理选择餐饮食品,促进提升居民营养健康素质,改善不良生活方式。二是提升了餐饮业营养健康意识,激励不断改良烹饪模式,推动健康烹饪与营养均衡配餐推广,提升营养健康服务水平。三是将逐步改善我国居民膳食结构不合理的问题,减少与营养相关慢性病和疾病负担,推动健康中国的建设和发展。

刘爱玲介绍,《餐饮服务食品安全操作规范》是根据我国餐饮食品的特点、居民的饮食习惯、肥胖等营养相关慢性病的危险



5月20日是“中国学生营养日”。图为当天河北省邯郸市邯山区农林路小学学生自己动手进行营养搭配。
新华社发(李昊 摄)

因素等,重点关注的是减盐、减油和能量控制,引导餐饮业落实“三减”。《指南》中规定了基本标示的内容和可选择标示内容。基本标示内容包括能量、脂肪、钠和相当于钠的食盐量。同时,《指南》中鼓励在菜单上声明“成人每日能量需要量为2000kcal,人均每日食盐摄入量不高于5g”这些营养健康信息。

而对于老百姓来说,刘爱玲指出,关键要结合自身的健康状况,通过阅读营养标识来了解食物的营养成分,选择适合自己身体需要的营养健康的餐饮食品。

现在越来越多的上班族需要在食堂、餐厅就餐,《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》也设定了以合理膳食为核心的要求,即“三减”(减盐、减油、减糖)和“三健”(健康体重、健康骨骼、健康口腔)的健康生活方式。围绕这个核心要求,两个《指南》分别从组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、营养支持性环境的建设、配餐烹饪、餐饮服务这六个方面提出了具体的要求。目前,全国已有多地开展试点。

体重管理,对未来负责

儿童青少年的健康关系着家庭的幸福、国家的希望、民族的未来。然而随着生活水平的不断提高,儿童青少年肥胖问题也日渐突出。

2020年底,国家卫生健康委发布了《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,这个报告是新一轮的国人健康体检。从中可以看到,我国6—17岁儿童青少年超重、肥胖率加起来将近20%,6岁以下儿童的超重、肥胖率加起

来有10%。从城乡看,6—17岁儿童青少年超重率和肥胖率均为城市高于农村,6岁以下儿童超重率城市略高于农村,但肥胖率出现了农村超过城市。与2015年发布的报告相比,不管是6—17岁儿童青少年还是6岁以下的儿童肥胖率都在上升。这也说明过去这么多年肥胖的形势越来越严峻。

为有效遏制超重肥胖流行,促进儿童青少年健康成长,不仅《营养与健康学校建设指南》从多个维度进行了规范,在国民营养周和中国学生营养日到来之际,专家也给小胖墩们支了招。

北京大学医学部教授马迎华介绍,《营养与健康学校建设指南》将促进营养与健康理念融入公共卫生政策的制定、实施的全过程。适应儿童青少年生长发育需要,关注生命全周期、健康发展全过程,从食品安全、合理膳食、科学运动、口腔健康、视力保护和心理健康等多个维度来提出规范化的要求。特别是在食品安全和膳食营养保障方面,要求学校要建立健全食品安全管理制度、建立食品安全追溯体系、学校相关负责人陪餐制度和家长陪餐制度等。对学生餐每餐供应的食物种类、烹调方法、对提供的餐饮食品的营养标示、有资质的专(兼)职营养指导人员配备等方面进行了规定。

可以说,儿童青少年肥胖不仅关乎着自己的健康,也关乎着社会、经济的发展,防治是当务之急。中国疾控中心营养学首席专家赵文华介绍,遗传重要,但不是决定因素,去年国家卫生健康委、教育部、国家市场监督管理总局、全国妇联等六部门印发了《儿童青少年肥胖防控实施方案》,这是近年来在行动层面上最重要的

国家策略,按照高、中、低流行水平的地区精准施策,明确了2025年—2030年的防控目标。

据了解,国家卫生健康委疾控局刚刚组织修订完成《儿童肥胖预防与控制指南(2021)》。“上一版《中国学龄儿童青少年超重和肥胖预防与控制指南》是2008年出版的。十几年过去了,我国儿童的超重肥胖率发生了变化,它的影响因素,我们的生活方式都发生了变化。”北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生说,这次修订覆盖人群范围更广。2008年版只是把重点放在学龄儿童,考虑到现在儿童超重肥胖不断增长,并且年龄呈现低龄化,应把关口前移。

“没错,防控儿童肥胖关口一定要前移。我们在这里建议孕妇一定要定期监测孕期体重的变化,根据我们孕前体重的状况,来维持适宜的孕期体重增长。为了保持适宜的体重增长,孕妈在孕期中要保持平衡膳食,食物多样,不要像好多传统的习惯,要吃很多、补很多,反而对孩子不好。”刘爱玲表示。

事实上,儿童肥胖的发生受多重因素影响——遗传因素、膳食因素、身体活动、社会文化环境等,因此,赵文华最后表示:“家庭和学校在儿童肥胖防控中有着其他部门不可替代的作用,只有共同努力,才能够保证儿童健康成长。父母是儿童肥胖防控的第一责任人,潜移默化对孩子非常重要。我想,学校和家庭是对儿童肥胖防控最直接的两个主战场。好的生活方式意义不仅是预防超重肥胖,最重要的是,也是让孩子们终身受益的基础。”

世界健康产业大会在京举办

本报讯(记者 王天昇)“2021第九届世界健康产业大会暨第二十八届中国国际健康产业博览会”日前在京举办。大会由国家中医药管理局中国中医药信息学会、中国中药协会等联合主办,旨在进一步落实《促进健康产业高质量发展行动纲要(2019—2022年)》提出的在健康中国行动中,形成“健康产业体系,打造较强影响力的一批健康产业集团”。十二届全国政协副主席马培华、原国家卫生计生委副主任金小桃、中国工程院院士俞梦孙、国家中医药管理局原副局长吴刚、印度尼西亚驻华大使周浩黎等中外嘉宾近300人出席活动。

随着国内疫情平稳,一季度我国各项经济指标呈现良好开端。健康产业多方面优势和条件更加凸显,保健、养生、养老、康复产业的国内市场需求潜力巨大。“十四五”开局之年,健康产业大会以“国内国际双循环,健康产业新消费”为主题,组委会秘书长洪飞表示,健康产业高质量发展的终极目标就是消费,消费拉动产业,产业推动消费,二者的互动平台赋予了本届世界健康产业大会新起点新目标新任务。

金小桃代表中方领导致辞,他表示,健康产业发展,离不开国家宏观政策的引导。我国的医疗改革涉及的不仅仅是医疗本身,更是国家产业政策的着眼点。供给侧和需求侧改革,对大健康产业、对健康医疗、大数据应用尤为重要。经过了一场疫情,大家对健康这个问题确实是高度重视,健康需求也呈现出井喷的需求,这是一次机会,一定要抓住。大健康产业作为朝阳产业,拥有巨大发展空间,是新兴战略性新兴产业,各种“新势力、新能量”进场,将对我国健康产业的发展带来强劲动力。

本届大会为期3天,内容丰富。俞梦孙院士围绕“人民健康系统工程”作主旨报告;围绕“国内国际双循环,健康产业新消费”这一主题,大会还设置了三场“圆桌对话”,来自各级政府、企业界、中医药界的代表分别就“健康产业如何助力乡村振兴?”“企业如何融入新一波健康消费新浪潮?”“从临床实践中中医药的传承与传承”话题展开讨论,为参会嘉宾提供了一次健康产业新思维与智慧碰撞。

第一届全国预防接种科普大赛总决赛在琼开赛

本报讯(记者 陈晶)近日,第一届全国预防接种科普大赛总决赛在海南省海口市开赛。本次大赛由中华预防医学会主办,海南省预防医学会协办。

中华预防医学会副会长梁晓峰在讲话中指出,随着新冠疫苗接种在全国范围内的推进,使疫苗得到了前所未有的关注。但当前,公众对于疫苗相关知识认识依然不足,对预防接种的认知误区甚至盲区依然存在,对疫苗接种后出现的不良反应感到疑惑或不安。所以,及时、有效地开展健康宣教,尤其是预防接种相关知识的宣教显得尤为重要。为此,中华预防医学会组织开展了“全国预防接种科普大赛”。大赛的举办,点燃了广大基层预防接种工作者对科普工作的热情,激发了他们的创作灵感,涌现出了许多百姓喜闻乐见的优秀作品,也让疫苗科普知识变得浅显易懂。

据悉,第一届全国预防接种科普大赛历经6个多月,经作品征集、形式审查、网络投票、专家评审等环节,组委会从近400个作品中评选出视频类和表演类的十佳作品及优秀作品。入围十佳作品的参赛者通过参加现场决赛,最终评出了一、二、三等奖及优秀奖、优秀组织奖,其中《让预防接种声入人心》《王者荣耀之战痘家族》获视频类一等奖,《预防接种 守护健康》获表演类一等奖。大赛总决赛全程向公众进行了直播。

此外,为提升预防接种工作者健康科普能力,大会还同期举办了预防接种科普能力提升培训,武汉大学健康学院教授晓冬、中国疾病预防控制中心研究员张宇、中国疾病预防控制中心健康传播中心副主任夏宏伟,以及快手、小荷健康等有关平台的专家从健康科普的不同角度作了报告。

图说健康 TUSHUOJIANKANG



2021年5月18日,航空总医院开展“草药房开放日”课外体验活动,引导学生认识草药及药性,手绘心中最美的草药,将学生的爱好、特长与中医药文化相结合,传承中华文化之美。
张建房 摄

延伸阅读

普及社区营养门诊 周周都是营养周

本报记者 陈晶

“陈医生,我又来了,经过你们的指导,你看我现在多好。”尿毒症透析患者老李面带笑容,对华北理工大学附属医院副主任医师陈冬说道。

这是5月19日,华北理工大学附属医院专家再次来到河北省唐山市韩城镇中心医院,举行全民营养周义诊时发生的一幕。

2018年3月以来,华北理工大学附属医院营养科在韩城镇中心医院开设社区营养门诊,每周一次社区营养门诊,免费为社区居民提供营养指导。同时培训社区医生、护士学习营养知识,在日常医疗工作中满足社区患者营养需求。几年来,为社区居民提供就近便利治疗服务的社区卫生服务中心被老百姓称为贴心的“家庭医生”。此后,这位“家庭医生”将成为居民的“专属营养师”,向居民宣传膳食指南、传播健康知识、通过饮食控制配合改善疾病状况,达到控制和减少慢病的目的。

韩城镇中心医院社区营养门诊刚开诊时,前来接诊的营养师们很不适应,原本在市中心的三甲医院经常就医的是教师、公务员、企业员工,他们很多人受过高等教育,沟通起来很容易。但是在这城

市边缘老龄人口较多的社区,与大爷、大妈的交流障碍成了摆在他们面前最大的困难,一方面是观念障碍,在大爷、大妈们的传统观念里,有病吃药就行了,“现在生活好了也不能想吃啥就吃啥”表示不理解;另一方面,老人的理解能力差更是问题。营养师吴志建、营养师李梓辰第一次出诊时还差点崩溃,原本40分钟的糖尿病饮食讲解,讲了两个多小时,其间大爷大妈们还不断打岔。这也给营养师们上了一课,各类人群要有不同的讲解方法。

营养门诊开诊后,华北理工大学附属医院营养专家还开展了慢病预防体验厨房,让社区医生、护士、居民参加饮食体验,这成了提高社区居民对营养健康知识认知的好办法。在韩城镇卫生院院长邓春天、利康医院院长柴福利的大力支持下,慢病预防体验厨房开启,先是让医生、护士参与,然后是医生、护士带着患者参与体验。

在一次针对糖尿病患者糖尿病饮食体验中,利康医院透析室主任刘平带来了一位透析患者老李。“糖尿病患者的主食要粗细搭配,适当增加粗杂粮的比例,可以降低食物的升糖指数,有利于控制血糖,但粗杂粮中含磷较高,高磷会诱发透析患者骨痛、骨质疏松、骨折、血管钙化等。

尿毒症患者透析时,不能有效排除体内的磷。所以控制食物中的磷是关键。”饮食体验时,陈冬发现,老李对什么食物磷的含量高没有概念,看见含磷高的食物照吃不误。

利康医院与韩城镇中心医院毗邻。2018年,该院有60位透析患者(到2021年有90多位),透析患者体验厨房设在透析室旁边,老李就是这里的一位透析患者,原本(透析+磷结合剂)控制血磷,血磷仍偏高,现在加上食物调整,他的血磷水平很快恢复正常。老李是这里的第一个成功案例,这个案例可粘贴、可复制吗?答案是肯定的,华北理工大学附属医院的营养师与利康医院透析室医生、护士组成了营养团队,透析室陈建文博士、刘平主任带着医生、护士,有时还有透析患者家属参与饮食制作,所有透析患者及家属都学习了如何通过食物选择控制磷的摄入,同时尽可能保证营养均衡,血磷、甲状旁腺激素水平逐渐恢复接近正常水平。

陈冬介绍,体验厨房的食谱由营养师制定,医生、护士、营养师和患者家属一起做食物。比如,透析患者体验怎么吃可以最大限度保障健康,营养师专

家还会把食材进行分类,并建立透析患者食材库,透析患者可以在食材库里挑选适合的食材。

每周一次的社区营养门诊,在社区与三甲医院之间建立了联系,社区医生、护士对营养知识的学习也促进了他们在社区医院的临床工作,比如糖尿病、高血压等。以前,社区医生仅是单纯给药,而现在看病同时,他们随口讲饮食,提出合理建议,科学指导他们的生活,提高生活质量。

近几年,韩城镇中心医院医生、护士和利康医院透析室的医生、护士都学习了营养知识,有些还考了营养师证书。营养门诊也设计了专门的营养处方,让处方变得简单易懂。而华北理工大学附属医院的营养师们,逐渐熟悉了社区的生活,基层社区交流能力不断得到了提高,再也没有当初的交流障碍了。

“偶尔义诊一次或一周意义不大,国家号召我们开展全民营养周的目的,不是每年一次全民营养周,而是要周周有营养,天天有营养。这样可以持续看到社区居民以及患者的变化,持续帮他们调整饮食、运动、生活方式,才能真正改善生活,应对疾病。”陈冬最后如是说。