

生素等营养物质,只有热量。过多甜食会促使肥胖、高甘油三酯血症和高胆固醇血症。我国14个南北人群9年前瞻性研究表明,每日平均多食50g肉、蛋或糕点,则胆固醇平均升高0.234,0.806及0.572mmol/L,可见蛋类对胆固醇影响最大,糕点次之,肉类最小。

根据实际调配,我国人群食糖消耗量远低于西方国家,目前尚未到“过多”程度。

太咸的食物对健康有诸多不利已众所周知。2400年前的《黄帝内经》已有“故咸者,脉弦也”的记载,意指嗜咸的人脉弦,即现在所谓的血压高。日本北海道居民过去有嗜食咸鱼、咸菜的习惯,结果不仅有高血压、脑卒中冠盖全球,而且还有“胃癌王国”的别称。有研究报道,同样接触感冒病毒,嗜盐者易患感冒,其原因为高盐摄入导致鼻粘膜对病毒易感性增强。我国膳食按咸淡区分大致可分4型:广东型,每日摄盐6~7g;上海型,每日摄盐8~9g;北京型,每日摄盐14~15g;东北型,每日摄盐18~19g。其中最理想的是广东型,接近世界卫生组织推荐的每日食盐摄入量5~6克,其次为上海型也较合理。北京人宜把食盐量减少1/3,东北人则减半为宜。

此外在烹调中可用醋、调料或糖醋代盐。

“三四五顿”指食物总量控制,少食多餐。仅仅少量多餐这一饮食习惯本身,就可以相当有效地预防糖尿病,降血脂,减肥,无论如何,不论各种年龄的人,特别是中小學生不宜不吃早餐,以免低血糖影响注意力、思维力,影响学习成绩。在每日摄入量不变的情况下,早中餐比例大,有利于降血脂、减体重;晚餐所占比例大则相反。少食多餐可使血糖波动幅度及胰岛素分泌幅度变化趋缓。

5 每日500g蔬果

营养学会建议每日进食400g蔬菜及100g水果。新鲜的蔬菜、水果除补充维生素、微量元素、纤维素外,业已证明,在预防结肠癌、乳癌、前列腺癌、胃癌,在降脂、减肥、保持健美身材,防治便秘引发的头痛、失眠、心血管疾病突发事件方面均有不可替代的益处。有研究表明,仅每日进食400g蔬菜及水果中的一项就可使肿瘤发病率下降>1/3。新鲜蔬菜、水果的独特作用是任何昂贵的加工制造的保健滋补品和维生素、微量元素所无法比拟的。这也许是大自然给予人类的特别恩赐。

(收稿日期:2003-04-28)

(本文编辑:周宇红)

·作者须知·

《中华老年多器官疾病杂志》首页脚注作者信息注示内容

为了便于编者、审者、读者与作者联系并了解作者相关信息,请您在投稿时在文章首页脚注中按如下格式注明作者信息。

1. 基金项目:若有基金资助请写明国家级、部级或省级基金资助项目名称,并在“()”中注明基金项目编号。若有两项或两项以上基金资助,请按以上格式分别列出,中间用“;”间隔。

如:“基金项目:国家自然科学基金资助项目(39725014)”

2. 作者单位:请按邮编城市,作者单位(作者姓名)格式书写。若有两位或两位以上作者同在一个单位中,仅在“()”中作者姓名间用“,”间隔即可。若多位作者分别在不

同的单位,请按如上格式分别列出,中间用“;”间隔。

如:100037 北京,解放军304医院呼吸科(李红梅,崔德健);300192 天津,天津第一中心医院急救医学研究所(崔乃杰)

3. 作者简介:请按作者姓名,性别,学位,职称,职务格式书写。

如:王晓峰,女,医学硕士,主任医师,科主任

4. 通讯作者:请按作者姓名,电话,传真,E-mail格式书写。

如:朱健华,电话:0513-5119293,传真:0513-5519820, E-mail:zhujianhua3310@sina.com

《中华老年多器官疾病杂志》编辑部