

对自己的身体负责 守住健康10条“底线”



“如果将人体比作一台机器,要保证其运行良好,除了各器官正常工作,身体系统还要遵循一些数据指标,比如,每日饮水量,排便频率、果蔬肉食摄入量等。一旦超过指标上限,身体就可能出现故障,诱发疾病。本期健康周刊将专家总结的这份身体各项健康指标的“底线”送给你,提醒你对照改善。”

■ 蔡富根/整理



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

健康饮食新指标: 减少油盐糖

随着人们健康意识的提升,健康饮食已成为国人全新的生活态度。在食品中减少油、盐、糖的添加,增加健康成分已成为新潮流。

根据2021年中国居民膳食指南科学研究报告,我国人均油、盐、糖摄入量过量,实际人均每日摄入量均明显超过营养学会建议摄入量。与此同时,我国人口超重肥胖比例也进一步扩大。2017年国务院发布的《国民营养计划(2017—2030)》在“吃动平衡行动”中提出广泛开展“三减三健”专项行动,推广减盐、减油和减糖。也因此,近年来,食品围绕着“三减”在健康范围内不断创新。

低油低盐食品是当前食品市场潮流,“0蔗糖”的饮品、调味品、零食成为常态。

与此同时,食品中的功能性成分也在不断创新。醒神、护眼、解酒的糖果,安神助眠的睡前饮品、餐前服用帮助抑制糖分吸收的白芸豆片等,满足人们多种健康需求。

据调查,油炸、糖分过多或味道过甜、味道过咸、烤的、脂肪含量高的都被受访者认为是不健康的食物。而五谷杂粮、果蔬、维生素、膳食纤维、蛋白质等则是人们接受度高的健康食材。

1.喝水底线:每天1.5升

正常人每天饮水在1.5~2.5升,心脑血管疾病患者饮水应控制在1~1.5升。

对于老年人来说,感到口渴时,说明身体已经缺水了,尿少、尿深呈黄色也可判断身体缺水。如果身体长时间缺水,水代谢紊乱,会增加血液的黏稠度,诱发心力衰竭。喝水太多也不利于健康,尤其是高龄心血管病患者,喝水太多可诱发心力衰竭。

建议:不要等口渴了才喝水;最好喝白开水;每天饮水6~8次,每次间隔2小时,一次控制在200~300毫升。

2.吃盐底线:不超过6克/天

中国成年人平均每天摄入10克以上,食盐过多会加重胃黏膜损伤,加速骨质疏松,增加高血压、心脑血管疾病的发病风险。

正常人群的警戒值是6克/天,患有心脑血管疾病的人群,应控制在3~5克/天。

建议:使用控盐勺,并循序渐进开始减盐;少吃含盐量较高的腌菜、酱菜及超加工食品;看食物配料表,高盐分调料不一定是白色的,比如鸡精、味精、酱油、汤料包等都含有大量的盐。

3.吃糖底线:不超过25克/天

合理摄入糖有助于肠胃吸收和补充营养,但摄入过多,会导致胰岛功能长期高负荷,诱发糖尿病,还会转化成脂肪堆积在体内,导致肥胖、高血压和高血脂等。世界卫生组织提示,长期嗜高糖食物的人平均寿命比正常饮食的人要缩短10~20年。

建议:每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克内;多吃五谷杂粮,每天饮食中碳水占比控制在50%以下;少吃甜食,专家提醒,白砂糖、红糖、玉米糖浆等都是添加糖。

4.吃油底线:不超过30克/天

1克油可提供9千卡的热量,推荐吃油的警戒线为25~30克/天。吃油过多,日积月累可能导致超重或肥胖,患上高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等诸多疾病。长期吃油过量还会增加肠胃负担,引起各种消化不良和肠胃疾病。

建议:用植物油替代动物油,玉米油、橄榄油、山茶油等更护心;可用带刻度的控油壶,定量用油;烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式。

5.吃水果底线:每天至少半斤

国人吃水果少问题最突出,导致每年相关心血管病死亡约54万人。水果富含各种维生素,可增加血管弹性,预防动脉粥样硬化。每天至少补充半斤水果才能够维持日常消耗。

建议:每天吃水果200~350克,既保证维生素、矿物质、纤

维素的摄取,又避免因水果中糖分过多带来能量超标。

6.吃红肉底线:每周别超过1斤

红肉是把双刃剑,其血红蛋白含量高,但胆固醇和饱和脂肪酸较多,吃太多会增加癌症、心脏病、呼吸道疾病、肾病和肝病等发病风险。

每周不超过一斤红肉,控制在6两以内更佳,既可以维持身体正常的能量代谢,也不至于增加心脑血管疾病风险。

建议:每日适量动物性食物,平均摄入鱼类40~75克,畜禽肉类(包括红肉)40~75克,蛋类40~50克;多做炒菜,少做红烧。

7.如厕时间底线:最多5分钟

排便时间其实越短越好。如厕一旦超过5分钟,排泄物长时间憋在肛门口,会对血管产生刺激,造成血液回流不畅、血栓,形成痔疮。

老年人行动缓慢,还可能有便秘困扰,但最长不超过30分钟,否则可能引起心肌梗死、肺栓塞等不良后果。

建议:多吃富含纤维素的果蔬,调控肠道;便秘患者应及时寻求医生帮助,必要时使用药物治疗。

8.睡眠时间底线:23点

晚上23点~1点是肝脏排毒时间,晚睡可能有以下不良影响:严重伤肝,还会导致各种慢性病的发生,诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病;引起大脑衰老,记忆力下降;导致细胞突变,患癌和猝死风险增高;胃肠道得不到足够的休息,长期缺乏睡眠会让免疫力下降。

建议:规律作息,老年人最好晚上10点前睡觉;必须熬夜或上夜班人群每天要保证6~8小时睡眠;失眠人群可在医生指导下服用药物改善睡眠;心脑血管病患者应睡前服药。

9.久坐时间底线:别超过60分钟

久坐风险主要是下肢血流不畅。人体生理构造决定不适合长时间静止状态,一个小时保持不动就会导致血液循环减慢。

长期久坐会引起颈椎疾病、腰痛、肥胖、高血压等多种慢性病,且老年人久坐后突然站立还可能诱发肺栓塞、心脑血管事件。久坐会使能量消耗减少,导致身体脂肪堆积。

建议:每半小时站起来活动一下,伸个懒腰;驾车或伏案工作者,可多踢踢腿、抬抬脚,缓解血流不畅。

10.bmi底线:不超过24

中国成年人中超过50%处于超重或肥胖,即体重指数(bmi=体重÷身高的平方)超24。超重和肥胖是心脑血管疾病、糖尿病、癌症等诸多疾病的高危因素。一项研究显示,从成年早期到中年,每多增10斤且bmi超过23,年老后,男性全因死亡风险升高9%,女性升高14%。

建议:年轻人bmi要控制在18.5~23.9千克/平方米,太胖或太瘦都不健康;老年人体重标准可以适当放宽,但也要把bmi尽量控制在20~26.9千克/平方米。