

编者按: 农历新年是中华民族最重要的传统节日,是家人、朋友团聚的好时光,也是享受美食的好时机,朋友亲人相聚,难免要好好吃喝一顿,但在推杯换盏大鱼大肉之际,也给我们的胃肠带来了“不小的压力”。春节过后,我们如何注重科学饮食、合理膳食,适当运动,丰台疾控给出了营养宝典膳食指南 8 大准则,三甲医院专病科高年资主治医师推荐了两道药膳食谱,丰台区体育带来健身气功。

营养宝典 膳食指南

合作单位: 丰台疾控 丰台体育局 丰台区卫健委

营养宝典：膳食指南特别推荐

农历新年朋友亲人相聚,推杯换盏大鱼大肉这些高油腻、高脂肪等食物非常不利于胃肠道消化,随之而来的是消化不良、肠胃炎、便秘、口腔溃疡等一系列的健康问题。如何才能吃得开心又吃得健康呢?《中国居民膳食指南(2022)》给出了答案:

准则一: 食物多样,合理搭配

1. 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
 2. 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
 3. 平均每天摄入 12 种以上食物,每周 25 种以上,合理搭配。
 4. 每天摄入谷类食物 200~300g,其中包含全谷物和杂豆类 50~150g;薯类 50~100g。
- 合理膳食是保证健康的基础,记得饮食做到食物多样、合理搭配,粗细搭配、荤素搭配、深浅搭配,避免浪费。主食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒代谢物的生成,同时为人体提供膳食纤维,豆类食物和谷类食物搭配可提高蛋白质的利用率,营养加倍。

准则二: 吃动平衡,健康体重

1. 各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。
 2. 食不过量,保持能量平衡。
 3. 坚持日常身体活动,每周至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上;主动身体活动最好每天 6000 步。
 4. 鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周 2~3 天。
 5. 减少久坐时间,每小时起来动一动。
- 与家人、朋友适当进行户外运动、游玩,减少在家看电视、手机和其他屏幕时间,可选择爬山、逛街、打球、散步、郊游、赏风景等户外活动。

准则三: 多吃蔬果、奶、谷、豆

1. 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
 2. 餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于 300g 的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占 1/2。
 3. 天天吃水果,保证每天摄入 200~350g 的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
 4. 吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。
 5. 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。
- 坚果的营养价值其实是不错的,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、VE、钙和膳食纤维,又不含胆固醇,但需要注意的是,大多数坚果一半左右是脂肪。有的坚果除了油脂还含盐和糖,摄入过多对身体不利,所以,坚果一定要限量,建议每天一小把。

准则四: 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

1. 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入适量,每天 120~200g。
2. 每周最好吃鱼 2 次或 300~500g,蛋类 300~350g,畜禽肉 300~500g。
3. 少吃深加工肉制品。
4. 鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
5. 优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。



鱼、禽、蛋和瘦肉富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,是平衡膳食的重要组成部分,寓意年年有余、大吉大利。鱼、禽、肉、蛋等动物性食物是膳食指南推荐适量食用的食物,切记不要贪食,建议平均每天3两左右(半个手掌大小),最多不超过4两。

准则五: 少盐少油,控糖限酒

1. 培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过 5g,烹调油 25~30g。
2. 控制添加糖的摄入量,每天不超过 50g,最好控制在 25g 以下。
3. 反式脂肪酸每天摄入量不超过 2g。
4. 不喝或少喝含糖饮料。
5. 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过 15g。



准则八: 公筷分餐,杜绝浪费

1. 选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
2. 食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
3. 讲究卫生,从分餐公筷做起。
4. 珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
5. 做可持续食物系统发展的践行者。

过量的酒精会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统的损伤。喝酒时注意小酌慢饮,不要空腹饮酒,饮酒前先吃点谷类食物(如米粥、土豆等)养胃。对于儿童青少年来说,含糖饮料是添加糖的主要来源,不食用或少食用高糖食品,过多摄入可增加龋齿、超重肥胖发生的风险。

准则六: 规律进餐,足量饮水

1. 合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。
 2. 规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
 3. 足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水 1700ml,成年女性每天喝水 1500ml。
 4. 推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。
- 过年期间儿童会被过多的小零食包围,饮食无节制,而孩子的胃肠功能较弱,吃多了很容易造成积食的发生。家长可以将零食换成蔬果蛋奶做零食,解馋又营养。每天注意饮水补充,饮水以白开水为主,可适当饮用绿茶、普洱茶、菊花茶等淡茶水。

准则七: 会烹会选,会看标签

1. 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
 2. 认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。
 3. 学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
 4. 学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。
 5. 在外就餐,不忘适量与平衡。
- 春节期间饮食要注意荤素搭配,合理膳食,选择预包装食品和零食,要多注意食品营养标签,多选用健康的烹饪方法,少用煎、炸等方式。了解各种食物营养特点,看懂营养标签,做到按需备餐、营养配餐,维护健康生活,让这个春节的美食又丰盛又健康。

提倡公筷公勺,可以减少疾病的传播,降低病从口入。通过分餐可以实现食物多样化,按需分配,定量摄取,食不过量,有益于合理膳食,营养均衡。分餐是一种健康饮食行为,可以有效减少交叉感染,降低食源性疾病和传染性疾病的发生。

丰台疾控



药膳食谱 养生常备

胃口不好 咳嗽不停 试试这两道药膳

胃口不好,咳嗽不停,试试这两道药膳,很管用!吃什么都没胃口,嘴里没味儿,三甲医院专病科高年资主治医师吕允告诉大家,别担心,这个可能是因为发烧损伤,再加上吃的一些药伤脾胃,造成脾胃虚损,吕医生给大家推荐两道药膳,效果很不错!

第一道药膳: 山药莲子百合粥,用山药 100g、莲子 10g、百合 10g 来煲粥,提前将莲子和百合浸泡半小时,然后将四种食材放一起煮 30 到 50 分钟,因锅而异,可以补脾养胃、润肺生津,养心安神,治疗咳嗽、食欲减退、失眠,有助于提高免疫力和阳康以后的恢复。

第二道药膳: 银耳雪梨百合羹,取银耳 20g、雪梨一个、百合 10g、冰糖适量,先泡好银耳,剪碎煮 1 个小时,然后加百合和雪梨,煮 20 分钟,最后放冰糖糖化即可,可以起到润肺止咳、养阴生津、润肠通便的效果,可以治疗肺热咳嗽、口干、便秘。

第一道药膳不用每天吃,三天一次就可以,但是一定要坚持啊!第二道药膳最好每天都喝上一碗,可以很快帮助您减轻症状。老话儿说,狂饮伤身,暴食伤胃,还有记住:少烟少酒,一定记住啊。



健康丰台

健身气功 守护健康

推广健身气功 守护你我健康 八段锦

为充分发挥健身气功在祛病强身方面的独特价值,促进全区人民群众身心健康,提高自身免疫力,丰台区体育局联合区总工会、区直机关工委、区融媒体中心、区卫健委,号召大家从我做起当好守护自身健康的第一责任人,通过线上和线下活动相结合,大力推广健身气功八段锦、五禽戏、六字诀以及防新冠健身操。

八段锦是一套独立而完整的健身功法,相传起源于宋元时期,历经发展已成为大众养生健身的功法。古人把这套动作比喻为

“锦”,意为五颜六色,美而华贵!体现其动作舒展优美,视其为“祛病健身、效果极好、编排精致、动作完美”的健身功法。此功法分为八段,每段一个动作,故名为“八段锦”,分别为两手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃需单举,五劳七伤往后瞧,摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰,攒拳怒目增气力,背后七颠百病消。八段锦简单易学,安全可靠,适合于各种人群,长期习练,可健身祛病、增智开慧。



丰台体育