

# 2022版《中国居民膳食指南》推出更适合中国人的饮食新概念 “东方膳食模式”到底好在哪儿？该怎么吃？

过去我们听到的膳食模式概念似乎都是“舶来品”，比如“地中海膳食模式”“DASH膳食模式”、日式膳食等，似乎健康的饮食都在别的国家，但事实并非如此。其实，中华民族自古以来就有很强的饮食健康意识，全国各地也有很多有益健康的饮食传统。只不过在经济发达之后，一些不健康的吃法占据了餐饮主流，大鱼大肉、大油大盐似乎成了理所当然的美食追求，而很多民间的健康饮食传统却被遗忘了。

很多人已经注意到了，这次2022版《中国居民膳食指南》的一大亮点，就是推出了“中国平衡膳食模式”，或者叫“东方膳食模式”。已经有研究证实，这种膳食模式与国际上享有盛名的“地中海膳食模式”和“DASH膳食模式”相比毫不逊色，甚至更加健康。那么，这种东方膳食模式到底是什么样的吃法呢？咱们今天就来仔细分析一下。

**北方地区传统主食富含全谷杂豆和薯类**  
我国北方地区的传统主食富含全谷杂豆和薯类，并不是只有大米白面。小米（稷、粟）和大黄米（黍）是数千年来北方主食作物，红小豆、绿豆、芸豆、豌豆等杂豆，大麦、青稞、荞麦等杂粮也是主食食材的重要补充。有研究确认，在主食中适当增加全谷杂豆替代白米白面，有利于降低肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压、冠心病等多种疾病风险，降低全因死亡率。

在我国北方很多地区都能看到各种有特色杂粮吃法的实践：莜面条、莜面卷、莜面鱼鱼、莜面饺子、荞麦面、荞麦粳、荞麦碗托等西北风格的特色小吃深受欢迎；二米饭（小米和大米）、小米粥、玉米粥、玉米饼、小米煎饼等

是北方人的家常食物；八宝粥、紫米粥、芸豆粥、绿豆粥、豌豆黄、芸豆卷、烤红薯等名列老北京美食；加入豌豆粉、芸豆粉等制作的杂豆面条是华北地区的传统食物；高粱米和玉米做的“水饭”是东北地区喜爱的夏季主食。

**江南地区饮食特别重视蔬菜、水产的丰富性**  
南方地区水网纵横、气候温润、物产丰富，带来了多样化的食材供应，能吃到更多的绿叶蔬菜、时令鲜果和鱼虾水产，获得更为丰富的微量营养素供应，及更充足的omega-3脂肪酸。

和传统蔬菜摄入量较少的北方地区相比，江南饮食特别重视蔬菜品种的丰富性。“三天不吃青，两眼冒金星”的俗语，传神地说明了本地居民对新鲜绿叶蔬菜的喜爱程度。同时，江浙地区和华南地区的调味口味相对较轻，烹调用盐量比较低，有利于降低心脑血管疾病的风险。这些地区还擅长烹调少油美食，如烫青菜、白灼虾、清蒸鱼、白斩鸡等吃法，充分利用新鲜天然食材的优势，能够在少油少盐的基础上得到充分的美味享受。

**东方膳食模式汇总了我国各地传统饮食的优势**

我国居民擅长烹调用各种豆制品，也喜爱多种坚果和油籽食物。东北的豆制品香气浓郁，是植物蛋白和钙的好来源；老北京人爱用富含钙铁锌元素和维生素E的芝麻酱，拌凉面、拌凉菜、做饼、做蘸料时加一勺，正好能满足每天10克坚果油籽的要求。大部分地区用植物油作为烹调油，用花生瓜子做零食，提供

了充足的不饱和脂肪酸。那么，这种东方膳食模式到底是什么样的吃法呢？结合新版膳食宝塔中所推荐的食物结构就是：

适量而多样的主食：每天有200-300克谷物，其中50-150克全谷物，加50-100克薯类。丰富的蔬菜水果：每天300-500克蔬菜，200-350克水果，而且蔬果品种丰富，每天都吃新鲜绿叶蔬菜。少量的肉类和丰富的水产品：动物性食物每天120-200克，每周300-500克鱼虾类水产品。

大豆制品、坚果和奶类：奶类每天300-500克，大豆和坚果总量约35克。烹调少盐少油：每天限盐5克，限油25克。**东方膳食模式具有其他西式膳食模式没有的三大特点**

和地中海饮食、DASH饮食等一样，东方膳食模式鼓励摄入全谷杂粮、多种蔬菜水果和脂肪不过高的奶类食物，要求经常摄入水产品。

和地中海饮食相比，东方膳食模式没有要求喝红酒，没有要求用橄榄油烹调，而且摄入的鱼当中并不要求全部是海水鱼，淡水鱼也同样被纳入膳食当中。

和DASH饮食相比，东方膳食模式没有要求完全不吃白米白面，也没有要求完全不吃红肉。

此外，这个膳食模式还有三个其他膳食模式没有的特点，一

是要求控制烹调油总量，即便植物油也必须控制数量；二是鼓励低温烹调，避免煎炸烘烤；三是强调吃新鲜绿叶蔬菜。我国是很少见的绿叶蔬菜产量充足的国家，能够满足国民的营养需求。

东方膳食模式汇总了中国各地的传统健康饮食优势，其中既纳入了北方地区适度摄入全谷杂粮和薯类的传统，又汇集了东南沿海地区丰富水产品、多样化蔬菜和摄盐量较低的膳食优势，并加入了近年来鼓励摄入奶类食物的成果，体现了中国人对我国传统膳食的文化自信，可以最好地满足国人的营养需求。近年来的研究发现，如果能够遵照这种健康的膳食模式，会有效降低肥胖、高血压、脑卒中、冠心病和多种癌症的风险，对健康长寿更有益处。

（来源：北京青年报）



## 这些降火气的花草茶 你喝对了吗？

针对几种经常出现在你的养生茶杯里的“降火”良药，药师告诉大家到底应该怎么喝。

**菊花**。特长：菊花有疏风清热、清肝明目、养肝降火的功效，可以缓解咽喉肿痛，头痛，口苦等症。它含有维生素A，能让人头脑清醒，双目明亮，是中医用来治疗眼疾的一种良药，特别对肝火旺导致的双目干涩有较好的疗效。

**搭配**：菊花不仅可以单独服用，还可以与其他药材一起冲泡。例如：菊花和枸杞一起冲泡可以养肝明目；菊花和山楂一起冲泡可以消脂降压，还可以调味；菊花和决明子一起冲泡可



以清肝明目，降血压，抗衰老。注意事项：服用菊花时也要注意，因菊花性凉，所以建议脾虚、胃寒、容易腹泻的人不要喝，体质寒凉的人一般不建议饮用菊花茶。

**莲子心**。特长：莲子心又称莲心，是睡莲科多年生水生植物莲成熟种子中的干燥胚芽。秋季采收莲子时，将莲子剥开，去除绿色的胚芽，晒干。莲子心有清心火、平肝火、安神、解暑的功效。搭配：莲子心可以直接用开水冲泡后，在睡觉前服用还可以促进睡眠；用莲子心和绿茶一起冲泡服用可以减肥瘦身。注意事项：脾胃虚寒的人，便秘的人不建议服用莲子，孕妇和婴儿也不建议服用。

**金银花**。特长：金银花自古被称为清热解毒之良药，其性寒，气芳香，能有效地排出体内毒素，预防暗疮和痘疹的生长，还可以凉血化痰，促进细胞的新陈代谢，去除色斑和雀斑。搭配：金银花和菊花一起冲泡，可以清热解毒，止渴，特别适合外感风热所致头痛的患者；金银花和薄荷一起冲泡不但可以清热去火，还可以

改善口臭，牙龈发炎等疾病；金银花和山楂一起冲泡可以缓解夏季食欲不振。注意事项：金银花并不是一年四季都适用，最好在夏季服用。因为夏季天气炎热，身体容易出现干渴和中暑的情况，这个时候服用金银花可以更好地发挥清热解毒和生津止渴的作用，因此它也是传统凉茶的重要组成部分。此外，金银花性寒，切忌服食过量，服用过量很容易引起胃肠不适；女士月经期间禁止服用；脾胃虚寒的人一定要慎用。

**桑叶**。特长：桑叶具有疏散风热，清肺润燥，平肝明目，凉血止血的功效。它不仅可用于风热引起的目赤畏光，还可以清肝火，对肝火上炎引起的目赤肿痛也有一定的疗效。搭配：桑叶和菊花山楂一起泡水喝可以降低“三高”，抗动脉粥样硬化；桑叶和枸杞、车前草一起煎煮可以清热解毒，利尿去湿，夏秋特别适合服用。注意事项：阳虚体质者和胃肠虚寒者服用桑叶时一定要慎用，风寒感冒、流清涕、咳嗽痰白稀者不宜服用。

（来源：生命时报）

## “秒睡”的人睡眠质量高、加碘盐会导致甲状腺结节？ 这些广泛流传的健康流言别再信了

最新一期“科学”流言榜发布，对近期广泛流传的健康流言进行集中辟谣。此次，奥密克戎太强需室外消杀、“秒睡”的人睡眠质量高、喝牛奶容易性早熟等流言也纷纷上榜。

**流言：饮用牛奶会导致早熟**  
真相：有人担心牛奶中含有雌激素，会导致未成年人性早熟。其实，只要是购买的正规厂家牛奶，不必过于担心雌激素问题。

牛奶中的雌激素来源有两种，一种是奶牛产奶过程中自然分泌的天然雌激素，另一种是人为添加的雌激素。天然雌激素在牛奶中含量很低，对人体也没有危害。

牛奶不仅能补钙，还能够提供优质蛋白质和维生素B2。牛奶中的乳糖还能够促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。有多项研究显示，牛奶及其制品的摄入可增加儿童、青少年以及绝经后女性的骨密度，有利于儿童的生长发育。

**流言：“秒睡”的人睡眠质量更好**  
真相：“沾枕头就睡着”的人往往让睡眠困难户羡慕不已。不过，那样的睡眠质量一定就是好事吗？睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整，可以以早上起床人是否舒服、精神状态如何来做初步判断，不能只看入睡的快慢。

其实，有时候“秒睡”“人睡快”未必表示睡眠没问题，反而是疾病征兆。比如有很多人患上睡眠呼吸暂停综合征的人，看上去睡眠很好，躺在床上就“秒睡”，睡觉就打呼噜，但这不是

“睡得香”的表现。

睡眠期间发生呼吸反复暂停，长年累月下来，身体各重要部位缺血缺氧，容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等。鼾症就像睡眠中的“沉默杀手”，长期嗜睡或肥胖且经常打鼾者要及时就医，排除睡眠呼吸暂停综合征。如果能够排除这些疾病因素，那么对健康的人来说，能“秒睡”就是一个很好的现象了。

**流言：空气炸锅做的菜更容易致癌**  
真相：空气炸锅到底是不是“智商税”？空气炸锅实质上就是一种“高效率烤箱”。因为采用了强制热空气对流，所以加热效率比普通烤箱要高。但是，它对食物的影响，归根结底也还是通过空气进行加热。从这个角度说，空气炸锅“可能会产生致癌物”，但其他类似的烹饪方式，比如油炸、烤箱、烧烤，也都产生。

如果考虑产生的有害物质质量，空气炸锅甚至可能还要少一些。

总之，空气炸锅是一种比较方便的“高效烤箱”，用它来制作食物没有什么问题。

**流言：自热米饭里的大米是假的**  
真相：与日常用电饭锅蒸米饭相比，自热米饭加热15分钟就能熟且口感一般，这会不会是假米饭？

不用担心，自热米饭用的都是真大米，只不过为了让人们可以更快入口，选用的是经过加工的重组米。自热米饭之所以很快就能熟，是因为事先对大米进行了浸泡、蒸煮、离散、干燥

等工序的加工。

处理过的脱水大米（含水量降到10%以下），在常温下可以长时间储存，加热起来也很快。但对普通的米饭，自热米饭的口感和香气均有所下降。很多厂商为了还原大米本来的口感，会把天然的大米或者碎米磨成米粉，加入魔芋精粉、食用玉米淀粉等，再把它重新压制成大米形状，这就是所谓的重组米。

采用重组米的米饭口感不一样，是因为生产商在加工的过程中增添了黏合剂，有的还会添加一些微量元素和膳食纤维，增加米饭的营养性。其实相比较而言，重组米不仅更容易熟，也比普通米饭更容易消化。

**流言：加碘盐会导致甲状腺结节**  
真相：食盐加碘被“嫌弃”了，因为有人认为多吃加碘盐会导致甲状腺结节高发。真的是这样吗？

实际情况是，即便沿海城市的人，海产品丰富，仅靠食物依旧吃不够碘（成年人每天需要150微克碘），食盐加碘仍然是有必要的。近年来甲状腺结节高发的主要原因，不是民众碘吃得太多，而是医学检查的进步和普及，让原本没发现的结节被看到了。

我国相关研究表明，碘充足和碘过量地区，甲状腺结节检出率分别是21.8%和20.7%，并无太大差异，没有

看到多补碘增加甲状腺结节的情况。

碘与很多甲状腺疾病的发病率呈U形曲线的关系。碘多、碘少都会增加甲状腺疾病的发病率。但这里的“碘多”上限很高（每天800微克），日常饮食并没有那么容易过量。相比之下，碘缺乏比碘过量更容易发生，危害也更大。

我国给盐中加碘这一举措，减少了缺碘相关的智力发育迟缓、孕妇早产产、胎儿先天畸形、地方性甲状腺肿的流行疾病，极大地改善了我国人民碘营养不良的状况，实现了基本消除碘缺乏之病的目标。所以，全民食盐加碘很有必要，是保障公共健康的重要政策。

（来源：北京青年报）



## 拔苗助长 试试贴敷

中医自古就有“春生夏长，秋收冬藏”之说。春夏之际，阳气旺盛，万物生长迅速，人体的新陈代谢也逐渐加快，对处在生长发育期的儿童来说抓住万物生发的时机增强体质，能为一整年的健康成长打下坚实的基础。怎样正确地“拔苗助长”呢？除了吃好睡好运动好，今天中医再给家长们介绍一种助力孩子生长的穴位贴敷疗法。

**怎样让宝宝充分地长高呢？**  
户外郊游。受疫情的影响，尽量不带宝宝到人员聚集的地方，可以去户外进行跳绳、打篮球、羽毛球等有助于宝宝长高的运动。在运动的同时，让宝宝尽情地享受着温暖和煦的阳光，助益阳气舒展和生发，帮助宝宝生长。

丰富饮食。宝宝畅快地玩耍后，心情舒畅，胃口大开，家长就要为宝宝准备一些营养丰富的食物，如牛奶、瘦肉、鱼、虾、蛋、花生、豆制品等富含蛋白质食物，海带、紫菜、牡蛎、萝卜、菠菜、番茄、芹菜、胡萝卜等可以补充骨骼生长所需的钙、磷、锌、牛磺酸等微量元素的物质。

充足睡眠。俗话说“睡得香，长大个”，让宝宝长个的生长激素在晚上熟睡后会达到分泌高峰。为了能更多地分泌生长激素，建议宝宝每天晚上9—10点间入睡，并且保证每天8—9个小时的睡眠时间，白天最好再睡半小时午觉。

中医疗法。中医认为肾主骨，肾藏精，精生髓。骨骼的生长发育主要在肾，肾为先天之本；脾胃为后天之本，运化水谷精微，是气血生化的根本，主四肢肌肉。只有宝宝的脾胃功能旺盛，肾精才能充足。如果脾胃功能都虚弱，一味地补钙、补充营养物质，还是不能有效地吸收利用。

食疗方面可以选择山药百合莲子粥，具有健脾益肾安神的作用；也可以在日常给宝宝捏脊、按揉涌泉穴，以达到运脾开胃、补肾助眠的效果。

目前，一些中医院还提供“小儿生长贴”特色穴位贴敷疗法，能够帮助调补脾胃。小儿生长贴助长高的原理就是通过将陈皮、山药等健脾益肾的中药制成膏药，敷贴于神阙穴、足三里穴等特定穴位，药穴相配起到健脾益肾、调和气血的作用，从而帮助儿童在万物生长的春天增强体质，促进生长。

生长贴操作简便，小儿容易配合，为纯中药的绿色疗法，循序渐进入调补脾胃功能，避免了西药生长激素注射带来的副作用。

穴位贴敷适合2-15岁有以下症状的儿童：身高偏矮；体重偏轻、食欲不振、厌食、营养不良等；体质较差，经常生病，睡眠欠佳者。

（来源：人民健康网）

## 夏日甜食冷饮多 乳牙龋齿早预防



为了更好地关注儿童口腔健康，预防龋齿发生，降低儿童乳牙龋齿患病率，南方医科大学口腔医院向孩子们讲解爱护牙齿的知识。

**为什么要给牙齿涂氟？**  
南方医科大学口腔医院牙科副主任医师李剑波介绍，龋病（蛀牙、虫牙）是一个牙齿脱矿崩解的过程，使得牙齿结构破坏，会影响孩子的咀嚼、消化甚至恒牙的萌出，进而影响儿童正常的生长发育，是儿童口腔中最常见的疾病。

涂氟是将含氟的物质涂在牙齿表面，使氟离子渗入到牙齿内部，增强牙齿抗酸能力，像是给牙齿穿上一层薄薄的保护衣，一定时间内可以减少乳牙发生“蛀牙”的概率。涂氟护齿在国内外已开展多年，是一种常规的儿童牙齿保健方法。

不少家长觉得氟中毒很可怕，涂氟会不会引起氟中毒？李剑波说，摄入过量的氟确实对身体是有害的，会造成氟骨症、氟斑牙、氟中毒等。不过，氟的中毒剂量是5毫克/公斤，全口一次涂氟的剂量远远达不到中毒剂量，真正吞咽进肠胃的就更少了。对于低龄小朋友，用量也会酌情减少。

**成年人可以涂氟吗？**  
专家表示，考虑到儿童的配合程度，一般建议3岁左右可开始全口涂氟治疗，每半年1次，一直到12岁完成换牙期间，均可进行涂氟。然而一般成年人涂氟则并不十分必要，因为成年人牙齿多已完全矿化，并且牙齿的窝沟随着咬合磨耗已经过深，不容易藏污纳垢，最主要的是成人能够很好地刷牙、漱口，能够通过刷牙彻底清除掉牙面上的致龋细菌。但是容易蛀牙的、在做矫正的、有牙本质敏感性的、头颈部放疗后的病人等，可以根据医嘱需要进行涂氟治疗。

此外，在低氟地区、适氟地区以及在龋病高发地区的高危人群中，建议全民使用含氟牙膏，这也是一种非常有效的局部用氟防蛀方法。

**坚持涂氟就能防蛀牙吗？**  
牙齿涂氟的作用并不是永久的，也不是涂氟之后牙齿肯定不会有蛀牙。儿童蛀牙原因很多，比如喝夜奶、爱吃甜食、刷牙不仔细等，涂氟只是能从一定范围减少蛀牙的几率，但想一劳永逸是不可能的。专家提醒，平时家长要督促孩子养成良好的口腔卫生习惯，少吃甜食，饭后漱口，早晚使用含氟牙膏刷牙，晚上刷牙后不进食等。

（来源：中国组工网）