

打造适配三代人的营养膳食

城市家庭结构逐步小型化,独居老人、单身青年、双职工家庭增多,在家正常做饭就餐的情况越来越少,外卖、预制食品成为人们的日常选择。上海市营养学会理事长蔡威教授指出,便捷外卖普遍存在高油、高盐、高糖问题,深加工食品添加剂较多,长期外食搭配运动量不足,极易造成热量收支失衡,肥胖、慢性病发病风险持续上升,上海学生肥胖增长态势至今未能完全扭转,守护健康最有效的方式,便是坚持在家做饭、围桌共餐。

蔡威给出了家庭健康饮食实践的“基础动作”——首先就是保证食材多样化,每日摄入食材不少于12种,每周累计达到25种,主食增加杂粮配比,多选新鲜天然食材;其次调整进餐顺序,遵循先蔬菜、再蛋白质、最后主食的进食逻辑,恪守“早餐丰盛、午餐充足、晚餐清淡减量”的能量分配原则;第三,在选购食品时应仔细阅读配料与营养标签,避开含糖饮料、低脂奶饮品、红烧酱汁、沙拉酱等隐藏油脂的加工调味品。

家庭配餐需兼顾老人、儿童、中青年三代人的差异化需求。老年人消化功能偏弱,饭菜以软烂清淡为主,应当多安排豆腐、蒸蛋等易消化蛋白,采用小份分装、小碗盛饭,避免剩菜反复食用,杜绝因节约过量进食;儿童饮食优先保证营养,严格限制油炸食品、添加糖等零食;中青年应主动替换不健康加餐,用气泡水配柠檬代替甜汽水,坚果、鲜果替代薯片膨化食品。

平稳调节慢性病各项身体指标

很多慢性病患者认为确诊后只能依靠药物控制病程发展,上海市疾控中心危控所副所长朱珍妮纠正了这一认知,她指出合理膳食是慢病调理不可或缺的核心手段。糖尿病前期、轻度脂肪肝等亚健康阶段,是身体修复黄金窗口,坚持半年至一年规范饮食管理,血糖、肝脏脂肪堆积问题能够明显改善;已确诊慢性病人,通过精准饮食管控,也能延缓病情进展,减轻服药负担。

朱珍妮分享慢性病人专属进餐技巧:每餐主食控制一拳大小,粗细粮均衡搭配,优先低升糖谷物;严格遵循先蔬菜、后蛋白、最后主食的进食顺序,平稳餐后血糖;烹饪多用蒸、煮、凉拌,少红烧、油炸,细嚼慢咽延长进食时间。生活中随处可见隐形糖、隐形油陷阱,无糖糕点、市售风味酸奶暗藏大量添加糖,沙拉酱、火锅蘸料、精加工坚果、粗粮饼干油脂超标,购买包装食品一定要核对配料表与营养成分表,不被“低脂”“全麦”营销噱头误导,优先选择无加工天然食材。

简单日常,构建长效养生模式

不必追捧各类复杂养生偏方,华东医院临床营养科主任吴江表示,饮食搭配结合规律运动的吃动平衡,是普通人成本最低、效果最好的健康方式,兼顾肠胃养护、慢病预防、延缓衰老多重需求。

科学吃饭不等于盲目少吃,吴江推出量化饮食标准,普通人每日摄入五拳主食、一个鸡蛋、两杯牛奶、两至三掌心禽鱼虾,搭配两捧绿叶蔬菜、一拳鲜果,丰富食材种类,均衡补充蛋白质、维生素、微量元素,筑牢自身免疫屏障。日常执行“211”进餐配比:每餐两拳蔬菜、一拳优质蛋白、一拳主食;进餐前先喝温水舒缓肠胃,蔬菜饱腹在前,主食收尾,有效控制热量囤积、稳定血糖。研究证实,长期规范饮食搭配运动,两个月即可让生理年龄年轻4.6岁,持续坚持还能降低老年认知退化、老年痴呆发病概率。

饮食之外,规律运动与充足睡眠缺一不可。吴江给出明确健康标准:成年男性腰围不宜超过90厘米,女性不超过85厘米,超标需立刻调整生活方式。成年人每周累计完成150分钟中低强度有氧运动,搭配简单抗阻训练,每日30分钟运动至微微出汗即可,无需高强度锻炼。作息方面,睡前三小时避免剧烈运动,卧室保持避光安静,保障高质量睡眠。三餐、运动、作息三者协同,日积月累改善身体状态。



一餐一饭筑牢全家健康根基

多领域专家为全年龄段家庭营养需求支招



焦点关注

民以食为天,餐桌是承载家庭温情、守护全家健康的核心阵地。家庭膳食看似是寻常小事,却直接影响老人慢病管控、孩童生长发育、中青年身心状态。不久前,在上海交通大学医学院继续教育学院、上海市健康促进中心等多家专业机构联合推出的系列营养科普讲座中,临床营养、妇幼保健、慢病防控等多领域专家聚焦全年龄段家庭营养需求,从食材搭配、进餐习惯、烹饪技巧、特殊人群膳食、吃动平衡等维度拆解实用方法,破除大众饮食误区,把专业营养知识转化为三餐可落地的操作指南,让均衡膳食、健康饮食真正融入日常餐桌,以一餐一饭筑牢全家健康根基。(本版图片由豆包AI平台辅助生成)

◆记者 郭爽 梅一鸣 杨鹏侠 丁雨 钱依馨 曹儒屹 综合整理



均衡营养,舒缓假期用眼压力

即便中高考已经结束,假期里青少年长时间看书、使用电子产品,大脑与眼部仍会持续处于高负荷状态,上海市儿童医院营养科王文娟医生从神经营养学角度,讲解青少年专属营养搭配方案,依靠日常饮食为大脑、双眼补给养分。

高糖甜食会造成血糖剧烈起伏,餐后犯困、注意力涣散。王文娟建议,青少年主食粗细搭配,早餐更换全麦面包,米饭掺入糙米、黑米等低升糖杂粮,稳定血糖保证大脑持续供能。深海鱼、鸡蛋、乳制品、豆制品富含优质蛋白与DHA,助力神经传导,标准摄入量为每日1至2个鸡蛋、300克乳制品,每周食用两次深海鱼类。

长期用眼易产生视疲劳,深绿色蔬菜、蛋黄、玉米中的叶黄素可过滤蓝光,蓝莓、紫薯含花青素,可放松眼部睫状肌;牛奶、香蕉富含色氨酸,绿叶菜、坚果含有镁元素,二者协同促进褪黑素分泌,改善熬夜复习入睡困难问题。夜间饥饿可在睡前一小时加餐,温牛奶搭配香蕉、少量坚果,温和补充营养且加重肠胃负担。

王文娟梳理了四类青少年常见饮食误区,提醒家长及时规避:一是顿顿大鱼大肉,油腻食材加重消化负担,食材应优先清蒸、清炖;二是依赖咖啡、功能饮料提神,易扰乱睡眠节律;三是省略早餐,空腹状态大脑供能不足,全天思维迟钝;四是频繁食用外卖、生冷凉拌菜,存在食品安全隐患,假期尽量居家做饭,食材彻底煮熟。

少油少盐,锁住食材天然营养

选对食材、均衡搭配之外,烹饪方式直接决定一餐的健康程度,天平宾馆行政总厨陈雪冰在科普直播中示范健康家常菜做法,传授少油少盐、保留营养的实操烹饪技巧,让美味与健康兼顾。

本次分享两道适配全家食用的营养菜品。西兰花枸杞炒虾球以新鲜基围虾、西兰花为主料,富含高蛋白、高维生素;处理虾仁提前去虾线,薄浆封油锁住水分;西兰花焯水时加少量盐与食用油,维持翠绿色泽,减少营养流失;全程少油快炒,轻微调味凸显食材本身鲜味,操作简单,老人孩子都适合。另一道红酒烩牛腩,低脂高蛋白,营养丰富,牛腩冷水焯水去除血水,搭配番茄、山药、胡萝卜,以纯番茄原汁代替清水,减少额外添加糖;少量洋葱黄油增香,小火慢炖至肉质软烂,收尾仅用黑胡椒、百里香提味,汤汁醇厚滋补,食材可根据家庭口味灵活替换。

两道菜品统一遵循少油、少盐、少糖三大核心原则,摒弃重红烧、重油爆炒的传统做法。陈雪冰强调,合理烹饪是家庭营养管理的关键一环,不必追求复杂菜式,优先选用应季新鲜食材,简化调味、优化烹制手法,把健康烹饪融入每日三餐,长期改善全家膳食结构,从厨房源头降低油脂摄入,用简单家常菜守护家庭健康。

纠正“婴儿肥是福气”喂养误区

不少家长仍存在传统认知,认为孩子胖乎乎才健康讨喜,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心副院长洪莉教授提醒,0—6岁是儿童脂肪细胞发育不可逆关键窗口期,幼时过度喂养催生的肥胖,会伴随终身,埋下多重健康隐患。数据显示,近30年我国0—6岁儿童超重肥胖率从3.9%上涨至10.4%,6至17岁青少年肥胖率达19%,增速远超欧美,若不科学干预,2030年全国超重肥胖儿童或将突破5000万。

针对婴幼儿与学龄前儿童,洪莉给出标准化喂养方案:6个月以内婴儿坚持纯母乳喂养;第一顿辅食重点补铁;1岁以内辅食不加盐、不加糖;2岁以内只饮用白开水与纯牛奶,完全杜绝含糖饮料。日常零食优选原味酸奶、无盐坚果、新鲜果蔬,拒绝蛋糕、糖果、油炸小吃。同时摒弃追喂、哄喂习惯,不用零食作为奖励。全家统一规律进餐、坚持户外运动,给孩子树立健康饮食榜样。家长可借助生长曲线监测工具定期记录孩子身高体重,曲线偏离标准区间及时就医,早干预、早调整,抓住体重管理黄金期,为孩子终身健康打底。