

每年的5月第三周(今年5月17日至23日)为“全民营养周”,2020年的活动口号为“健康中国 营养先行”、“合理膳食 全民营养新时代”。传播主题为“合理膳食 免疫基石”。

随着时代发展,人民群众生活质量得到了很大程度提高,在饮食方面则表现为更加注重健康、科学的饮食方式和趋向合理的饮食结构。虽然饮食观念已经发生了突破性转变,但很多人的饮食观念由于缺乏科学理论知识支撑,日常生活中很多饮食习惯自认为科学合理,殊不知已经进入了饮食误区。如何养成科学饮食习惯,培养健康饮食方式是当前人民群众满足美好生活需要亟待解决的难题。本期,让我们跟随达州市中心医院副主任临床药师冯靖雄一起来看看社会大众到底在营养方面存在哪些误区吧。

# 日常生活中 如何走出营养误区?

冯靖雄,达州市中心医院副主任临床药师,注册营养师,心理咨询师,资深健康科普作家,四川省及达州市科普作家协会会员,中国医药教育协会临床合理用药委员会常务委员,重庆市医学会肠外肠内营养专委会委员。擅长临床合理用药、临床营养学及慢病管理等方向。

## 一、老年人存在的营养误区

### 误区一:常吃脂肪和蛋白质类食物会导致血脂升高

很多老年人对富含脂肪和蛋白质类的食物视为眼中钉、肉中刺,错误的认为常吃脂肪和蛋白质类的食物会造成血脂升高,产生高血压等心脑血管疾病,因此在使用过程中,会选择不吃或者少吃。

针对这样的认识误区,营养师冯靖雄认为,脂肪和蛋白质是作为维持人体正常生理活动的基本物质,当人的体内缺乏脂肪的营养物质时,年长者的大脑、思维、判断、记忆等功能会受到严重影响,同时对抗外界病毒的能力也会有所下降,免疫能力得不到提高;当蛋白质缺乏时,身体的免疫系统和免疫能力都会受到消极的影响,比如老人易

发生骨折。

适量的补充蛋白质和脂肪对老人的身体状况是有益处的。体重适中或偏轻的老人在摄取脂肪和蛋白质的过程中,每天吃50到100克的瘦肉或肥瘦相间的六七十克的肉最为适宜;而对于肥胖的老人,每天吃25到50颗瘦肉即可,坚持科学的饮食习惯,老年人的身体状况就会日渐改变。

### 误区二:养生不科学,迷信各种保健药品

如今社会普遍存在的现象是很多老年人运用不科学的养生方法,购买大量的保健食品,在有无数患病的情况下都选择食用,很多老人对电视广告或现实广告吹嘘的保健食品深信不疑。

对于这样的发展状况,营养师冯靖雄认为,老人乱吃保健品是非常危险的,胡乱盲目购买大量保健药品不仅造成了资金浪费,同时胡乱食用未经科学认证的保健用品反而会对身体机能产生不良影响。老年人保持身体健康其实非常简单,比如在生活过程中,做到科学合理膳食,在遵医嘱条件下合理使用保健药品。很多老人在生活过程中,为了避免食物浪费,通常将剩菜剩饭放置冰箱隔夜再吃,这样的生活方式虽然有利于节约,但剩菜剩饭富含的营养素随着存放时间的延长会造成营养物质流失,特别是在夏季炎热时期,隔夜的食物更容易腐败变质,长期食用会对老人的身体健康状况造成不良隐患。

## 二、小儿存在的营养误区

### 误区一:认为喂米汤比喂母乳更有营养

很多家长对孩子喂养观念还停留在传统的喂养阶段,普遍认为在婴幼儿时期给宝宝喂米汤比喂母乳更有营养。那么,究竟米汤和母乳的营养谁更高呢?

营养师冯靖雄认为,米汤的营养并不及母乳的营养,在母乳条件好奶水充足条件下,一般给宝宝喂养母乳要确保达到六个月时间,因为母乳含有很多营养物质,所富含的免疫物质能够提高婴幼儿免疫能力。在婴儿时期,孩子的身体发育尚未形成系统,对病毒的抵御能力也处于不强的阶

段,母乳富含的各种免疫物质是米汤远远不能及的。如果非要给宝宝喂米汤,建议将米汤作为辅食补充营养,但切记不能给宝宝喝的太多,米汤的主要成分是碳水化合物,摄取过多会导致营养不足,从而影响宝宝正常生长发育。

### 误区二:家长咀嚼食物喂养孩子

那么,怎样看待家长咀嚼食物喂养孩子这种现象呢?

营养师冯靖雄认为,宝宝在一岁之前,可能对食物等大颗粒状物难以很好咀嚼吸收,家长通过咀嚼给孩子喂养食物,站在卫生角度来说,会直接或间接地增加病菌感染的机会。当家长患有这

样几种疾病时,如口腔疾病,口腔中存在的大量病菌,通过家长的此种行为会让宝宝患上龋齿等口腔疾病,增加病毒感染的机会,不利于孩子的正常发育。推荐采用将宝宝辅食做成泥糊状食品,从而有效减少病菌等有害物质传入,促进宝宝正常发育。

而当宝宝一岁以后,自主性和独立能力更强,这时候家长要做的就是控制孩子进食状况,防范宝宝积累食物现象的出现。为了促进宝宝身体健康和正常发育,家长在喂养孩子过程中要摒弃传统咀嚼喂养方式,采取科学合理喂养方法,真正做到爱孩子。

## 三、妊娠期妇女存在的营养误区

### 营养误区一:担心胎儿营养问题,营养品种摄入种类多

很多孕妇准妈妈存在这样的营养误区,为了使胎儿发育更加完全,生长得更加健康,对胎儿的营养过于担心,于是便利用各种方法寻找大量丰富的营养品种,摄入过量的营养物质,导致剩余热量过多,很多妊娠期妇女在怀孕期间体质量增长以至于达到惊人的速度,这也是产后肥胖的重要原因之一。

### 营养误区二:忽略营养均衡,导致胎儿营养难以跟上

胎儿在发育过程中,主要分为三个时期,在怀孕前三个月是胎儿发育初期阶段,这一阶段孕妇

在体质量等方面增长速度都比较缓慢;在妊娠的中期阶段,也就是三个月到六个月之间,孕妇的体质量在迅速得到增加,母体本身开始储存脂肪及蛋白质等营养物质,这一时期孕子宫、乳房、胎儿胎盘、羊水等都处于快速生长过程,一般其增长体质量在4000克到5000克之间;而在妊娠晚期阶段,胎儿正处于生长发育后期阶段,这一时期由于胎儿吸收母体营养更多,母体增长体质量也达到了顶峰。基于这样发展状况,一些孕妈妈会片面忽略胎儿营养问题,吸收过多营养和过少营养实则对胎儿的发育都是不利的。

针对孕妈妈普遍存在的误区,营养师冯靖雄给出以下对策建议:首先,孕妈妈一定要加强对蛋白质摄入。在摄入蛋白质过程中,要注意摄

入量控制,一般推荐在怀孕四到六个月时期,食物中蛋白质在前一天基础上要增加15克,而在怀孕七到九个月时期,每天就要增加25克。过多摄入蛋白质,孕妇体内的营养物质会形成堆积现象,多余的营养物质会转化为脂肪储存在人体内,不利于孕妇形体的塑造;其次,摄入维生素a会对胎儿生长发育起到积极促进作用。在维生素a的摄取过程中,切记摄入过量的维生素,过量的维生素a也会给胎儿发育造成一定问题,如出生缺陷;最后,妊娠期妇女还要注重对其他营养物质的摄入,如叶酸、铁、富硒食品。孕妈妈一定要用科学的膳食结构指导自身孕育过程,保证胎儿的正常生长和健康发育。

## 四、哺乳期妇女存在的营养误区

最全面最干净的营养物品,因此为了促进哺乳期妈妈自身健康和宝宝生长发育,妈妈们必须加强对营养补充。

首先,要不断增加对热能的摄入量;其次,蛋白质的摄入不可缺少。哺乳期妇女在摄入蛋白质过程中乳汁中蛋白的转换率约为40%,当蛋白质的量不足时,转化为乳汁中蛋白的效率也会降低,建议多食用动物类肝脏,豆类及其他富含蛋白质的营养物品;再次,脂肪的摄入也是必不可少。乳

汁中富含的脂肪酸是促进婴儿神经系统发育的重要元素,处于哺乳期的妇女建议多食用食用植物油,从而促成婴儿消化吸收率的提高;最后,充足维生素也必须得到充分保证,当维生素a缺乏时会引起婴儿患夜盲症,而维生素b和维生素一则可以促进乳汁分泌速度,哺乳期妇女加强对维生素食用,可以有效促进乳汁分泌,保证胎儿生长发育过程中营养稳定。

(本报记者)