



# 吃出营养吃出健康

7月27日,农业农村部、国家卫生健康委等10部门印发的《促进农产品消费实施方案》提出,“提升营养健康公共服务”,“强化健康消费宣传引导”。粮食产量7.06亿吨,肉类产量9770万吨,蔬菜产量8.6亿吨……2024年我国谷物、肉类、花生、茶叶、水果等农产品以及海水产品产量和消费量位居世界第一。我国的农、林、牧、渔业的高质量发展,让14亿多居民的餐桌上的食物更加丰富。随着人民生活水平的提升,如何科学合理饮食成为一道新课题。有的人因饮食无度,吃出了一些疾病,如肥胖、糖尿病、高血脂等;有的人为了追求苗条身材,过度节食或者偏食厌食,引发各种健康问题。美食易得,健康难得。吃得饱与吃得好怎样平衡?美味与营养能否兼顾?如何吃出营养和健康?记者采访了营养学专家。

——编者

## 肉类:控制总量合理烹饪

□ 人民日报记者 游 仪

临近饭点,对着两块猪肉,家住四川德阳广汉市北城云璟小区的刘洪斌犯了难。老伴高血压、糖尿病复发,按照医嘱,需要吃清淡点,可上小学的孙子正长身体,喜欢吃肉,喊着要吃糖醋排骨。刘阿姨将肉一分为二。一块细细切,与冬瓜慢炖成清汤肉丸,撒些许盐。另一份裹粉下锅,炸至金黄酥脆,再淋酱汁,香气四溢。饭桌上,清淡的肉丸汤递给老伴,红亮的排骨夹进孙子碗中。

吃肉如何兼顾美味与营养?像刘阿姨家这样有吃肉困扰的,不在少数。肉类是优质蛋白质的重要来源,其所含的人体必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当,不仅容易吸收,还能提供锌、铁等微量元素。但也有人觉得肉类脂肪多、热量高,过量摄入,容易诱发肥胖、脂肪肝及代谢综合征等疾病,增加心脑血管病等慢病风险。如何吃肉才健康?

四川大学华西医院临床营养科副主任营养师于凤梅认为,应从用量、种类、烹饪方式等角度入手,科学合理吃肉。

首先,控制摄入总量。如果是畜禽肉或水产类,成人每天的摄入量应为40—75克,相当于三四片手掌大小的薄片或五六只虾。

其次,合理搭配品种。白肉红肉搭配吃,以脂肪含量相对更低的白肉为主,如鱼虾、鸡肉等。少吃火腿、腊肉、培根等加工肉类,建议每周不要超过一次。蔬菜水果配合肉类食用,不仅可以补充膳食纤维、维生素,还能避免热量超标。

第三,选择适当烹饪方法。可以通过去脂降低热量,禽肉去皮、猪肉选里脊、牛肉选腱子肉等低脂部位。

要优先选择蒸、煮、烩、拌等烹饪方法,避免因重油重盐增加脂肪、热量摄入。

不同种类的肉,如何食用更健康?“火腿、腊肉等高盐高脂加工肉制品,可水煮5分钟后再烹饪,减少亚硝酸盐,并搭配青椒、西兰花、猕猴桃等高维生素C食物一同食用。”四川大学华西医院临床营养科营养师周细苑介绍,富含多不饱和脂肪酸的鱼肉可以降低心血管疾病风险,容易消化吸收,建议清淡烹饪,少用油炸;鸡肉低脂高蛋白,是健身增肌的优选,建议去皮食用,清蒸、水煮、炖汤为佳;猪肉富含血红素铁和优质蛋白质,但饱和脂肪酸较高,建议优先选择里脊、后腿瘦肉,烹饪前剔除白色脂肪层。

不同人群吃肉也有讲究。周细苑给出如下建议:老年人蛋白质合成能力下降,消化功能也会减弱,一般建议优选鱼肉等易消化肉类,每天摄入100—150克,分两餐食用,并搭配富含维生素C的蔬菜,促进铁吸收。

儿童青少年生长发育需大量优质蛋白质、铁、锌等,建议红白肉搭配,少吃加工肉等。孕期需增加铁摄入,哺乳期则需额外每天增加优质蛋白质摄入,建议定期吃水产品,避免食用生肉、刺身,少吃动物肝脏。健身人群增肌需高生物价蛋白,运动后快速修复肌肉,可以多吃鸡胸肉,少吃高脂红肉。蛋白粉缺乏血红素铁,不能替代天然肉类。

不同类型的慢病患者,适合食用的肉类也有区别。比如,对于高尿酸痛风患者,推荐多吃焯水白肉,少食浓肉汤、内脏、沙丁鱼等,可用鸡蛋代替;对于冠心病患者,建议多吃深海鱼肉,不吃肥肉、动物皮等。

### 链接

## 一日三餐如何搭配

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》提出以下标准:

坚持谷类为主。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,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克,薯类50—100克。

餐餐有蔬菜。保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200—350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120—200克,每周最好吃鱼2次或300—500克,蛋类300—350克,畜禽肉300—500克,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃深加工肉制品、肥肉、烟熏和腌制肉。

原载《人民日报》(2025年08月18日第15版)

## “数据跑”替代“群众跑” 乐至县智慧医疗让群众就医更便捷

□ 周 媛

挂号排队长、缴费反复跑、报单单据繁……这些曾因扰乐至群众就医的“老大难”问题,如今正随着科技飞速发展被悄然化解于无形。

日前,笔者在乐至县人民医院看到,市民叶女士正拿着手机,在导诊台工作人员的指引下体验新开通的“医保手机支付”功能。“以前挂号要排队,缴费还得跑到窗口,又麻烦又费时间,现在在手机上点一点,预约挂号、门诊缴费,还有门诊统筹费用的医保报销、个人账户的自费部分,一下子就全结算好了,真是太方便了!”叶女士看着手机上的结算凭证,脸上露出轻松的笑容。这是乐至县人民医院开通“医保手机支付”功能后,医院里常见的幕。挂号窗口和缴费窗口前排队的队伍明显缩短了,有效缓解了患者院内奔波之苦,省时又省力。

在乐至县中医医院的自助服务区,72岁的张大爷正对着一台自助终端完成人脸识别。“滴——”随着一声轻响,屏幕上显示“医保身份核验通过”,他刚看完中医的药费账单随即弹出,点击确认后,医保报销与自费部分立即完成结算。“以前揣着医保卡怕丢,用手机支付又不看屏幕,现在刷个脸就行,比用手机还快!”张大爷边说边拿起打印出的缴费凭证,对身旁的志愿者竖起大拇指。志愿者向记者介绍,“这台终端20秒就可以完成医保自助结算,并且可以提供建档、挂号、缴费、报告打印等服务,不少患者都说这是‘看得见’的方便。”

开通“医保手机支付”和引入自助服务终端只是乐至县智慧就医发展的一个缩影。近年来,乐至县以“让数据多跑路,让群众少跑腿”为目标,持续深耕智慧医疗领域,从预约挂号到报告查询,从费用结算到健康管理,从硬件设施升级到软件系统开发,从医护人员数字化技能培训到老年人等特殊群体的适老化改造,每一步都紧扣群众需求。如今,“手机一点挂号缴费,刷脸就能医保结算,检查结果全域互认”已成为乐至群众就医的新常态,曾经的“就医难”逐渐转化为“就医易”,不仅提升了医疗服务效率,更让群众在每一次就诊中感受到科技带来的温度与便捷,为健康乐至建设注入了强劲的数字动力。

“未来,乐至县将继续在智慧医疗领域深耕,引入更多先进技术,拓展服务范围,如进一步完善远程医疗服务、加强医疗信息共享,实现各医疗机构间的互联互通,为居民提供更加优质、高效、便捷的医疗服务,助力健康乐至建设。”乐至县卫生健康局相关负责人表示。

## 两年一次!

## 医保“打包付费”将实行动态调整

新华社北京8月16日电(记者 徐鹏航 彭韵佳)根据国家医保局近日印发的新规,我国将医保按病种付费建立病种分组方案动态调整机制,原则上每两年调整一次。

医保按病种付费是指通过对疾病诊疗进行分组或折算分值,实行医保对医疗机构的“打包付费”。随着医疗技术的飞速发展,按病种付费也需要动态调整以适应临床变化。为此,近日印发的《医疗保障按病种付费管理暂行办法》提出,根据客观数据、意见建议、临床特征规律、政策调整变化等因素进行定期调整。“两年调整一次的周期,既兼顾了分组方案一定时间内保持稳定,也提高了分组更新与临床技术发展之间的匹配关系。”国家医保局有关负责人说。

按病种付费包括按病组(DRG)付费和按病种分值(DIP)付费两种形式。DRG分组方案调整,在保持主要诊断大类相对稳定的基础上,重点调整核心分组和细分组;DIP病种库调整,重点包括核心病种和综合病种。

值得关注的是,新规对“特例单议”机制独立成章,明确申报特例单议的病例包括但不限于因住院时间长、资源消耗多、合理应用新药新技术、复杂危重症或多学科联合诊疗等,不适合应用病种支付标准的病例。同时,还要求医保部门畅通特例单议受理渠道,完善工作制度,优化工作流程,简化上报材料,提升评审效率。

“这释放了医保支持医疗机构合理使用新药新技术、收治疑难危重症患者的坚定决心。”国家医保局有关负责人说。

此外,为充分发挥病种结余留用资金的激励作用,新规明确医疗机构通过规范服务行为、主动控制成本获得的病种结余资金,可作为业务性收入。

据悉,2019年,国家医保局启动按病种付费改革试点,目前已基本覆盖全部统筹地区。

## 新研究利用人工智能设计新型抗生素 有望破解耐药性难题

新华社赫尔辛基8月16日电(记者 朱昊晨 徐谦)瑞典卡罗琳医学院与多家国外科研机构合作,开发出一种利用生成式人工智能设计新型抗生素的方法,有望应对耐药性问题提供突破。

该学院日前发布新闻公报说,研究团队建立了一个基于深度学习的人工智能平台,能够设计出全新分子化合物。研究人员利用该平台合成了24种化合物,其中7种表现出选择性抗菌活性。两种先导化合物NG1和DN1在小鼠感染模型中展现出显著疗效,分别可以针对淋病奈瑟菌和耐甲氧西林金黄色葡萄球菌发挥强效作用,且毒性极低,作用机制独特。

研究结果明确了NG1的作用机制:它可作用于淋病奈瑟菌所必需的一种细菌蛋白,从而破坏细菌保护膜的完整性并实现杀伤。这使得NG1有望成为一种前景广阔的窄谱抗生素。

研究人员表示,抗生素耐药性已成为全球面临的健康挑战之一。利用生成式人工智能设计出与已知抗生素截然不同的新分子化合物,为新型抗生素研发开辟了新路径,也为应对耐药性问题提供了全新方式。

相关成果已发表在国际学术期刊《细胞》上。

## 秋天养生做好“三防”

□ 宗 彼 安

立秋之后,阳气始收余湿尚存,天地间暑湿未退,燥气初萌,人体易受湿邪困脾、燥邪伤肺的双重困扰。秋天养生,需要做好“三防”。

一是防燥。中医认为,燥为秋季的主气,称为秋燥。秋季燥邪当令,肺为娇脏,人体容易感受秋燥之邪,慢性呼吸系统疾病往往复发或逐渐加重。中医认为,“燥则润之”。预防和治理秋燥多用“润”法,保护人体津液不丧失。可适当吃一些有养阴润肺功效的食物,如百合、银耳、莲子、南瓜等。

二是防散。秋季养生宜收不宜散,食酸有助于收敛肺气。可以适当吃些酸味食物,如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬。尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为,辛味通肺。如果摄入过多辛味食物,容易造成肺气太盛,导致上火、便秘等症状。

三是防寒。随着天气逐渐转凉,居家空调不宜开得过低,必要时适当关窗保暖。要遵循“阴津内蓄,阳气内收”的原则,不要过度贪凉。日常应避免空调或冷风直吹脖子、后背和脚部,这些部位宜暖不宜寒。原载《人民日报》(2025年08月18日第15版)

## 主食:学会“聪明”吃碳水

□ 人民日报记者 杨彦帆

近年来,低碳水化合物饮食风靡一时,许多人甚至对主食避而远之,认为不吃米饭、面条就能瘦身或更健康。然而,碳水化合物是人体主要的能量来源,完全拒绝主食可能带来一系列健康风险。

“为了减重,我很长一段时间都不吃碳水,每天只吃蔬菜、水果和鸡胸肉,导致经常头晕,体重还反弹了。”家住北京市朝阳区的高佳今年30岁,体重指数超过24,她告诉记者:“我去医院的减重门诊就诊,大夫为我制定了科学的食谱,原来碳水并不是不能吃。”

“问题不在于吃不吃碳水,而在于吃什么样的碳水。当前,很多人面临的真正挑战是碳水化合物的质量问题,血糖生成指数(GI)正是衡量碳水质量的重要指标。”中国疾控中心营养与健康所研究员向雪松说。

向雪松表示,碳水化合物是人体最主要的能量来源,尤其是大脑和神经系统,几乎完全依赖葡萄糖供能。长期不吃主食可能导致能量供应不足,影响大脑功能,因为大脑的主要能量来源是葡萄糖,而碳水化合物是最高效的葡萄糖供应者。长期低碳饮食还可能导致注意力不集中、记忆力下降,甚至情绪波动,引发代谢紊乱、营养不均衡,增加慢病风险。

“主食可以分为谷物类、薯类、豆类等,不同农产品的GI值差异显著。”向雪松说,精制谷物如白米、白面的GI一般超过80,摄入后升糖快,营养流失多。而全谷物,如糙米、燕麦、藜麦属于中低GI食物,富含膳食纤维、B族维生素。红豆、绿豆、鹰嘴豆等也是低GI、高蛋白食物,搭配米饭可降低整体GI。

向雪松分析,现代饮食中,精制碳水(如白米、白面、甜点)占比过高,这些食物的GI值高,容易导致血糖快速上升,长期食用可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病风险。因此,建议大家摄入的碳水化合物占每日总能量的50%—65%,尽量选择低GI、高纤维的优质碳水,而非完全戒断。

如何选择适合自己的健康主食?向雪松说,不同人群应根据自身需求选择。老年人易便秘,且往往需要控制血糖、保护心血管,推荐燕麦、红薯、杂豆粥。要尽量选避免糯米,因为其升糖快、不易消化。健身和减肥人群如果完全不吃碳水,可能会导致体重反弹,建议多吃红薯、玉米、全麦面包,避免精制糖和油炸主食。儿童青少年生长发育则需充足能量,不必追求过低的GI主食,可食用杂粮饭、全麦面条,避免过量食用甜食和油炸食品。

健康吃主食还有一些技巧和注意事项。向雪松说,粗细搭配,可以通过“白米+糙米/杂豆”,降低整体GI值,通过“面条+蔬菜”增加膳食纤维,延缓糖吸收。“鸡蛋+全麦面包”比单独吃面包升糖慢。

向雪松表示,烹饪方式也会影响GI值,通常情况下,碳水化合物煮得越烂GI值越高,如粥比米饭GI高,土豆泥比土豆GI高。控量也很重要,摄入每餐主食的量约等于自己一个拳头大小即可。还要避免“隐形高碳水”陷阱,某些无糖食品只是不含蔗糖等,但含有大量精制淀粉。

“碳水化合物是人体必需的营养素,与其戒碳水,不如学会‘聪明’吃碳水。健康的关键在于选择低GI、高纤维的优质主食,并合理搭配。”向雪松说,科学吃主食,不仅能满足能量需求,还能预防慢病。

## 蔬果:养成习惯摄入有度

□ 人民日报记者 申少铁

“孩子挑食,不爱吃蔬菜,就爱吃肉。”看着自己12岁的儿子小明越来越胖,北京海淀区的王慧很着急。身高160厘米的小明,体重已经超过130斤,明显比同龄小伙伴胖一圈。

“孩子身体抵抗力也不好,经常感冒。”最近,王慧带着孩子去解放军总医院第三医学中心就诊,诊断结果是肥胖导致身体抵抗力低下。医生建议孩子改善饮食,多吃蔬菜。王慧下定决心,平时烹饪时多做一些蔬菜,并引导小明多吃蔬菜。

“小孩处于生长发育阶段,只吃肉,不吃蔬菜,容易能量摄入过量,出现皮下和内脏脂肪堆积,导致肥胖、脊柱侧弯、身体免疫力下降等问题。”解放军总医院第三医学中心营养科主任陈巧分析,蔬菜营养成分丰富,是人体维生素、矿物质、膳食纤维、抗氧化剂的重要来源。特别是深色蔬菜,可以提供维生素B12、维生素K2、钾、镁以及膳食纤维,对骨质疏松、高血压、肥胖、2型糖尿病等疾病有较好的预防作用。

《中国居民膳食指南(2022版)》(以下简称《指南》)推荐,我国居民应该天天吃蔬菜,每天新鲜蔬菜摄入量为300—500克。如何正确食用蔬菜?

陈巧建议,每天吃蔬菜的品种最好达到四五种,深色蔬菜应当在蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一半可以是各种浅色蔬菜,如白菜、冬瓜。小孩应从婴儿开始培养吃蔬菜习惯,比如婴儿期添加辅食,随着年龄的增长,逐渐增加喂菜叶。成年人注意保证每餐蔬菜的摄入量是所吃肉类的大约2倍体积。老年人在日常饮食中,增加深色蔬菜的比例。如果有牙齿松动、消化功能减退的情况,多吃茄果类、根茎类蔬菜。

“水果含糖高,吃了怕血糖高。”河北承德市的王大爷62岁了,体检后发现血糖有些偏高,老伴让他少吃水果。王大爷有疑问:糖尿病患者到底能不能吃水果?

“《指南》推荐我国居民每天水果摄入量为200—350克。正常人只要每天吃不超过这个量,不会造成血糖大幅波动。”陈巧说,水果是人体营养素的重要来源之一。如果长期不吃水果,会造成维生素和矿物质的缺乏,比如胡萝卜素、维生素C、钾和镁摄入不足。儿童长期不吃水果,会影响身体的正常发育和免疫功能。建议糖尿病患者血糖控制较理想的情况下,在两餐之间吃水果,每次摄入量为100克。含糖量高的水果有芒果、菠萝、荔枝、甘蔗等,糖尿病患者吃这类水果要注意总量。

如今,一些人为了减肥,一日三餐只吃蔬菜水果。陈巧认为,蔬菜水果当正餐的减肥方法不可取,也不容易坚持。且会造成营养摄入不均衡。水果中含有果糖,属于单糖,需要经过肝脏代谢后被人体吸收,过量摄入水果,会造成肝脏中堆积大量糖原,形成脂肪肝。如果追求身材苗条,建议加强运动,做到每天均衡饮食,保证一日三餐食物种类多样,定时定量,每顿饭吃七成饱。

有人认为,吃反季节蔬菜水果不利于健康。“反季节蔬菜水果可能从口感和风味来说,不如自然成熟的应季蔬菜水果,但蔬菜水果对于人体的益处,更在于保持长期摄入适宜的比例和种类。”陈巧说,无论哪个季节,吃足量蔬菜水果,都有益于健康。从预防癌症、保护心血管健康的角度来说,吃反季节蔬菜和水果对保持健康有益。在日常生活中,要做好蔬菜水果清洗、去皮,去除表面的农药残留。无法去皮的蔬菜水果,可以加入少量果蔬清洗剂进行浸泡,浸泡后要用流水冲洗两遍。

