

『吃』里有学问

聚焦全民健康饮食

营养科学界

□新华社记者彭韵佳田晓航

健康中国，营养先行。随着人们的健康意识不断增强，合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。

第十七届全国营养科学大会9月21日至23日在北京举行。会内会外，一场如何为全民健康打牢“营养根基”的讨论正在展开。

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾病预防控制中心副主任施小明说。

新研究结果显示，与食用肉类、鱼类、蛋类和大豆类每周少于4次的高龄老人相比，每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。

国家疾控局副局长卢江表示，深入推进合理膳食行动，强化改善营养在慢病防控中的基础作用，是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措，是成本效益最优的健康策略之一。

“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用，显得尤为迫切和重要。”中国科

学院院士陈竺说，要推动营养干预和慢病防治的深度融合，逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理服务体系。

开展居民营养与健康监测，动态掌握人群营养状况；深入推进“三减三健”专项行动，倡导健康的生活方式；加强营养健康标准体系建设……近年来，一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。

“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任医师曾文颖介绍，这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢，必须通过均衡饮食获取所需营养物质。

如“身体的燃料”碳水化合物主要来自谷物、薯类 and 水果；构建和修复组织的“基础材料”蛋白质主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以，掌握“吃”的技巧很重要。

首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍，从中医角度来看，营养失衡会导致“气血阴阳”失调，营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精，避免食用生冷食物；青少年应均衡“五味”，少食辛辣以防湿热；上班族则应注重以谷物养胃，适当食用果蔬以清热。

拿起一颗草莓模型，放在电脑前的“电子秤”上，即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术，利用交互体验为营养教育带来新变化，也反映出我国营养健康领域的科技含量正不断提高。

中国营养学会理事长杨月欣表示：“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力，一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后，是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累：开展国民营养健康监测工作，制定膳食营养素参考摄入量，持续研究和完善中国居民膳食指南，创建国家食物营养成分数据库……

在多方力量推动下，我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解，近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%，预计2030年将达到16万亿元。

未来，随着科技创新持续加码、产业生态不断完善，我国营养健康领域将迎来更多新突破，为建设健康中国提供更有力的支撑。

新华社北京9月23日电

秋分“凉燥”渐盛 养生重在调和肝脾



秋分话养生 新华社发 朱慧卿 作

新华社北京9月23日电（记者 田晓航 帅才）9月23日迎来秋季的第四个节气秋分。中医专家介绍，秋分是阴阳平衡的关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”，风邪盛行，寒邪渐侵，养生以“平衡阴阳，润燥御寒”为核心理念，重在调和肝脾，防范消化系统和情志方面疾病。

“秋分时节，人体阳气收敛，肝胆系统易受外邪干扰，出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，这一时期“凉燥夹寒”，寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅，引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等，而“凉燥”耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸

杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面也需顺时调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，这一时期需“避寒就温”，尤其注意早睡和头部保暖；运动宜柔和舒展，避免剧烈运动导致肝血耗伤，推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步；此外，秋季人易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁，可听舒缓轻音乐以疏畅情绪。

秋分时节还可以利用穴位按摩、艾灸等方法调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江说，每日用拇指按揉太冲穴5分钟至10分钟，能够疏肝解郁、平抑肝火，改善肝阳上亢引发的头晕、眼干；每周艾灸太冲穴一次，时长15分钟，能温补肝气、利胆通络，增强肝胆代谢功能。

研究：

运动可降低 与痴呆症风险 相关蛋白水平

新华社墨尔本9月23日电（记者 徐海静）澳大利亚塔斯马尼亚大学的一项研究显示，运动可降低血液中一种与大脑健康状况不佳相关的蛋白水平，这意味着体育锻炼可能有助于预防痴呆症。

研究人员调查了塔斯马尼亚州超过739名年龄在50岁至83岁之间、认知健康的参与者，他们按要求每两年完成一次在线调查，并提供血液样本和生活方式数据。

研究人员发现，运动可降低血清胶质纤维酸性蛋白（GFAP）的浓度，而GFAP是脑部炎症和痴

呆风险的标志物，这种降低效果在跑步或游泳等运动中最为明显。

不过，这种关联在携带相关遗传高风险基因的人群中并不明显。尽管如此，研究人员表示，体育锻炼对这一人群仍然有益。

这项研究以及其他越来越多的证据表明，通过改变生活方式，如适量运动、保持充足睡眠、戒烟等，人们可以在一定程度上预防痴呆症。

相关研究成果已发表在美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症：诊断、评估和疾病监测》上。

观赏『新月吐蛾眉』



9月26日5时26分将迎来年度最小蛾眉月。天文科普专家表示，如果天气晴好，9月25日和26日傍晚日落后至月落前，感兴趣的公众可赏这轮“新月吐蛾眉”。

新华社发 徐骏 作