

# 均衡营养多吃九类食物

“什么都吃点,但别吃太多”是人们对饮食多样化的通俗理解,但如果要真正做到平衡饮食、均衡营养,大家还得抓住“重点食物”这个关键词。“重点食物”有两层含义,一层是它们营养价值较高,另一层是人们的食谱中经常缺少它们。



肉(如鸡肉、鸭肉等)是优质蛋白、脂类、维生素 A、B 族维生素、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源,是合理膳食结构的重要组成部分。肉类和鱼虾合计平均每天摄入 100-150 克就足够了。

### 7.奶类

奶类是哺乳动物专门用来喂养下一代的“专利产品”,其营养物质齐全、含量丰富、比例适当、易于消化吸收,营养价值极高。奶类尤其是钙含量多,吸收率高,是其他食物很难完全替代的。膳食指南建议,每天喝奶 300 克。

### 8.坚果

花生、核桃、开心果、松子、杏仁、腰果、榛子等坚果具有很高的营养价值,是蛋白质、多不饱和脂肪酸、脂溶性维生素和微量元素的重要来源。坚果脂肪含量相对较高,宜少吃,每天一小把即可。

### 9.橄榄油和亚麻油

从健康的角度讲,食用油首先要减量,清淡饮食,尽量少油炸和过油。其次,食用油要多样化,要增加目前普遍缺乏的橄榄油、亚麻油等。前者是单不饱和脂肪酸——油酸的主要来源,已经被证明对心血管有益;后者是多不饱和脂肪酸——亚麻酸的主要来源,对维持脂肪酸平衡有益。

王兴国

### 1.粗粮

粗粮种类繁多,既包括小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等粗粮,也包括全麦粉和糙米,还包括绿豆、红豆、芸豆、竹豆、扁豆等杂豆类。有时候,薯类也可作为粗粮。粗粮营养价值比细粮更高,且具有预防肥胖、稳定血糖、调节血脂、促进排便等重要作用。粗粮摄入量应占主食的 1/3 以上。

### 2.深色蔬菜

深绿色、红黄颜色和紫色等深色蔬菜的营养价值更高,健康益处更多,应占所有蔬菜的 50%。油菜、菠菜、小白菜、菜心、苋菜、莜麦菜、生菜、韭菜、茼蒿等绿叶蔬菜,西兰花、蒜薹、青椒、苦

瓜等深绿色蔬菜,西红柿、胡萝卜、彩椒、南瓜等红黄颜色蔬菜,紫甘蓝等紫色蔬菜,应该成为餐桌蔬菜的主角。

### 3.新鲜水果

膳食指南推荐,普通成年人平均每天应吃 200-350 克新鲜水果。一般颜色较深的水果营养价值更高,如■果、柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、蓝莓等。但整体而言,各种水果的营养价值差别不大,可以因地制宜享用。

### 4.大豆制品

豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品营养价值很高,不仅是优质蛋白、磷脂、钙、锌、B 族维生素、维生素 E、膳食纤维、

大豆异黄酮、大豆低聚糖、大豆甾醇、大豆皂苷等营养物质的重要来源,而且低脂肪、无胆固醇。建议每天吃 25 克大豆或相当量的豆制品。

### 5.蛋类

蛋类蛋白质含量为 12%左右,是天然食物中营养价值最高、最优质的蛋白质之一,超过肉类等动物性食物。蛋类还是磷脂、B 族维生素、维生素 A、维生素 D、维生素 E 等维生素,以及铁、锌、硒等微量元素的重要来源。而且,鸡蛋特别容易消化吸收,建议每天吃一个。

### 6.鱼虾和瘦肉类

畜肉(如猪肉、牛肉、羊肉等)和禽

## 慢性肾病发病率上升 四类群体应及时筛查

专家提醒,近年来,慢性肾脏病发病率上升,亟待引起重视。肥胖、滥用药物、高血压、高尿酸等因素可增加患肾病的风险,预防肾病应坚持良好的生活习惯,合理使用药物。

据湖南省人民医院肾病研究室主任陈愔音介绍,近年来,医院收治的慢性肾病患者激增。其实肾病是可以预防的,一些肾病发生是受到其他基础疾病的“连累”,如糖尿病、高血压、高尿酸可以引发肾病,因此控制血压、血糖和尿酸,坚持锻炼、健康的饮食和良好的卫生习惯,对于预防肾病来说至关重要。

陈愔音提醒,肾病患者群体中大部分是早期患者。比起

晚期肾功能不全的病人,早期肾病患者有更多的治疗选择和机会。定期进行筛查能让患者更及时地接受治疗,延迟或控制肾脏损伤。

专家建议,糖尿病患者、高血压患者、60 岁以上的老年人、体重超标者这四类人群应定期进行尿常规检查,特别是如果出现身体浮肿、排尿习惯改变、尿液性状改变,应及时进行尿常规检查。值得注意的是,一些老年人患有多种慢性病,需要同时服用护胃药物、降脂药物和抗血小板药物,这类患者属于高危人群,容易发生急性肾病。因此这类人群服用这些药物应在医师指导下谨慎进行。

据新华社

## 乐跑大赛

5 月 25 日,一名小姑娘在 2019 第四届中国家庭乐跑大赛上奔跑。

当日,由国家卫生健康委人口文化发展中心、国家体育总局体育科学研究所、北京急救中心主办的 2019 第四届中国家庭乐跑大赛在北京奥林匹克森林公园举行。此次赛事吸引了来自全国各地 300 多个家庭 1000 多人参加。

新华社发



## “特药险”扩容能否缓解靶向药 用不起”之困?

对于众多肿瘤患者而言,抗癌药物价格高昂是其治疗过程中难以回避的问题。针对这一痛点,覆盖医保外靶向药费用保障的“特药险”悄然亮相。

恶性肿瘤已经成为威胁中国人群健康的主要公共卫生问题之一。在各种癌症治疗手段中,靶向治疗可以延长患者生命期,提升其生存质量。据了解,目前,仍有一些治疗效果不错的药物未能纳入国家医保目录,不少肿瘤患者因此背上沉重的经济负担。

针对这一痛点,部分商业保险机构开始着手开发“特药险”。其中,平安养老险于去年 7 月正式上线了“平安特定疾病靶向药团体医疗险”。这一团体医疗保险产品覆盖或部分覆盖社保内外特定疾病靶向药费用并提供就医资源协调等服务,可缓解“看病贵”“看病难”的问题。

去年 8 月,泰康人寿推出了业内首款“个人特药保险”,为肺癌等 7 种常见癌症的 17 种常用靶向药提供院外购药保障。

保险业界评价认为,“特药险”将商业医疗险、肿瘤医疗服务与特药服务进行优化组合,解决了一般消费性商业健康险无法保障的院外购药需求难题。“特药险”的出现不仅是健康险产品形态的创新,更是保险行业“潜入”医疗保障体系,发现民众需求、解决健康痛点的创新。

不过,与相对成熟的重疾险等相比,“特药险”目前尚处于试水阶段。据记者了解,受限于“定价无数据,风控无措施、服务无网络”现状,大多数保险公司尚无能力开发此类险种。此外,药品审批和医保政策的变化、医保药品目录和临床规范的调整等,也令“特药险”开发面临变数。

借力第三方管理企业(TPA),成为“特药险”起步阶段的主要路径选择。一方面,引入第三方管理企业令保险机构拥有更加精准的医学数据以支持相关产品的精算。另一方面,“特药险”的保险责任网络从医院扩展至药店,借助第三方管理企业能力可对特效药方进行审核,保证对患者恰当治疗费用进行报销。

据了解,目前市场上两款“特药险”的“肿瘤医疗服务和特药服务”均由肿瘤领域商保合作平台思派健康提供。思派健康常务副总经理董栋表示,保险机构和第三方管理企业合作,有助于在保险保障之外,为患者提供全方位、全流程的就医管家服务及完整的药品可及性网络。

中国保险行业协会此前发布的一份报告认为,随着人口老龄化及民众健康需

求不断上升,商业健康保险市场将继续呈现快速发展势头,预计到 2020 年规模将超万亿元。业界认为,在健康险市场整体规模快速增长的同时,“特药险”等针对细分人群、特定需求的各种创新健康险产品也将不断扩容。

来自思派健康的信息显示,目前已有多家保险机构就“特药险”产品的医疗及药品服务与其进行合作对接。董栋预计,今年下半年保险市场或迎来“特药险”产品的集中上市。

值得注意的是,近年来政府相关部门陆续实施了一系列政策,加强癌症、罕见病等重大疾病的防治。这也意味着,基本医疗保险体系保障加上“特药险”助力,有望缓解肿瘤患者用不起靶向药的困难。

据新华社

## 健康提醒

## 防治儿童哮喘 要走出认识误区

近日,医生提醒,在日常治疗中,一些家长对儿童哮喘认识有误区,有的认为哮喘会随着孩子年龄增长不治而愈,有的认为用药后没有症状就表示哮喘治好了……只有走出这些误区,才有助于儿童哮喘的科学治疗。

“儿童哮喘是一种慢性气道炎症,主要症状表现为呼吸急促、喘息反复发作、呼吸道反复感染等。还有一些不典型症状,如慢性咳嗽、胸闷等,还可合并过敏性鼻炎、特异性皮炎等。如对哮喘认识不足,易被误诊。”重庆医科大学附属儿童医院医生刘铮介绍,若哮喘病程迁延还可能导致反复气胸、肺不张、胸廓变形等不良后果,严重影响孩子的生活质量。

医生介绍,一些对儿童哮喘的认识误区应当及时纠正。例如,有家长认为儿童哮喘会随着年龄增长不治自愈。“其实一部分哮喘儿童随着生长发育,哮喘症状会有不同程度的缓解,但部分患儿成年后仍会复发。因此,对儿童哮喘要做到早发现、早确诊、早治疗、早预防。”刘铮说。

用药后没有症状就表示哮喘治好了?其实不是这样的。医生介绍,使用药物后,虽然症状消失了,但是气道炎症仍可能持续存在。应坚持使用治疗哮喘的药物,定期复查,并在复查结果的基础上调整药物用法用量,预防哮喘发作。

据新华社

## 老年人降压需缓慢谨慎

高血压是老年人最常见的慢性病之一。专家认为,老年人降压需缓慢、谨慎。

高血压是脑卒中和冠心病发病的重要危险因素,被称为影响人类健康的“无形杀手”。根据《中国老年高血压管理指南 2019》,我国半数以上的老年人患有高血压,而在 80 岁及以上高龄人群中,高血压的患病率接近 90%。

专家表示,血压≥140/90 毫米汞柱是高血压的诊断标准。只要诊断为高血压,原则上都要降压,降压可以降低未来发生脑卒中、心肌梗死、心力衰竭等严重疾病的风险。

中国医学科学院阜外医院专家认为,临床上多数相对健康的老年人都可以安全地将血压维持在目标范围内。不过,老年人由于通常存在单纯收缩压高、并发症多、容易发生低血压等情况,降压需要缓慢、谨慎。并发症多、比较衰弱的老年人,可以先将血压目标定在<150/90 毫米汞柱;如果能耐受,可以进一步将目标血压定在<140/90 毫米汞柱。降压过程中密切观察,以不引起缺血症状或不适为原则。老年高血压患者舒张压不宜低于 60 毫米汞柱。

对于 80 岁以上的高龄老人来说,血压并非越低越好。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所施小明研究团队的研究结果显示,高龄老人收缩压为 107 至 154 毫米汞柱,具有较低的死亡风险。

据新华社

正畸导致牙齿提前松动脱落?

## 牙周炎才是牙齿脱落真凶

近日,北京的小陈因牙齿不齐影响美观而有意寻求牙齿矫正治疗,但她又看到网上有人说正畸会导致牙齿提前脱落,所以她一直犹豫不决。

北京大学口腔医院正畸科教授贾绮林指出,常规正畸是通过牙槽骨生理性改建来完成牙齿的移动,正畸治疗后不会造成牙齿松动脱落。有研究表明,正畸后的患者在 80 岁以后仍留有 20 颗牙的比例较未经正畸治疗的患者高,如果患者接受的是正规正畸治疗,一般不会影响到牙齿的健康。

贾绮林说,导致牙齿松动脱落的首要元凶,非牙周炎莫属。而牙周炎最重要的致病因素是牙菌斑。通俗地说,牙齿刷不干净容易得牙周炎,从而导致牙齿容易松动脱落。牙周炎患者通过牙周系统治疗可以去除牙石、牙菌斑,消除炎症,在良好的炎症控制的基础上可以进行正畸治疗。如果不进行牙周系统治疗,或正畸过程中口腔卫生维护不良,牙周炎会进一步加重,这就可能发生牙龈萎缩,甚至牙齿松动脱落。

贾绮林说,患者在正畸治疗前应根据情况进行牙周炎治疗,在正畸过程中配合良好的刷牙方式,维护好口腔卫生,远离牙周炎的困扰。

此外,很多患者对正畸过程中是否要拔牙存在误解,认为拔牙对健康有害。贾绮林说,拔牙矫正在口腔正畸中是很常见的、成熟的治疗方式,不会损害患者健康。拔牙治疗是为了解决牙量骨量不调的问题,一般情况下,牙列拥挤、面颊前突的患者需要在正畸过程中拔牙。

据新华社