

年终盘点

2024年度十大营养热词出炉

近日,第二届国民营养素养大会在北京举办。来自国内营养学、食品科学和健康传播领域的专家学者、媒体、企业代表近200人参会,共同探讨营养素养科学的最新进展,交流营养健康的最佳实践,推动营养健康知识的普及与应用。大会发布并解读了“2024年度十大营养热词”,食药同源、抗炎饮食、饮食模式、健康素养等入选。



资料配图

1

食药同源

如今,传统中医药文化中的食药同源理念受到了前所未有的关注,零食化、多元化的食药同源产品加速破圈。截至目前,国家卫生健康委先后公布了106种食药物质。食药物质作为中国药典收录的品种含有一定的药理性活性成分,其功效各异,消费者在选择时应考虑自身健康状况和具体需求,以中药理论为指导,结合现代营养学的知识,也可以咨询中医医师或营养师,合理选择适合自己的食药同源健康产品。

2

抗炎饮食

抗炎饮食中的炎症是指长期的慢性炎症,包括心血管疾病、糖尿病、关节炎、癌症等。抗炎饮食的主要特点是:富含新鲜植物性食物,包括新鲜水果、蔬菜、全谷物和豆类;适量健康脂肪,包括富含单不饱和脂肪酸和欧米伽-3脂肪酸的食物,富含抗氧化物质的食物,如绿茶、姜黄、姜等;减少高糖、高盐和高脂的加工食品,限制引发炎症的食物(红肉和加工肉类、反式脂肪、精制碳水化合物等)。

抗炎饮食的实施不是严格的饮食计划,而是一种长期的健康饮食习惯,其突出特点在于将饮食与炎症管理结合,适合有慢性炎症或健康管理需求的人群。

3

饮食模式

饮食模式是指膳食中各食物的品种、数量及其比例和消费的频率。健康饮食模式的特点常包括少油盐、少深加工食品、多蔬果和全谷物等特征。平衡膳食、地中海饮食以及DASH饮食通常被认为是健康饮食模式。

《中国居民膳食指南(2022)》首次提出“东方健康膳食模式”。我国浙江、上海、江苏、福建等地区的慢性病发病率和死亡率较低。东方健康膳食模式基于以上地区的膳食习惯,其膳食主要特点是清淡少盐,食物多样,谷类为主,蔬菜水果充足,鱼虾等水产品丰富,奶豆类丰富等。

4

健康素养

国家卫生健康委最新数据显示,我国居民的健康素养水平从2012年的8.80%提高到2023年的29.70%,已经接近《“健康中国2030”规划纲要》提出的“到2030年,居民健康素养水平达到30%”的目标。

5

体重管理

体重管理和减肥、减重的概念并不完全一致。体重管理更加强调通过生活方式管理,在几年、十几年,甚至几十年的时间跨度内,长期维持健康的体重和体成分状态。成功的长期体重管理,必然建立在消除生活中各种致肥因素的基础上。建立良好的饮食习惯、运动习惯、睡眠习惯,提升应对压力的能力,才是体重管理的成功之路。

6

学生餐

近年来,教育部联合多部门发布《农村义务教育学生营养改善计划实施办法》,旨在通过提供营养均衡的餐食,改善学生的饮食习惯,促进其健康成长,提高贫困农村地区学生营养健康水平,实现教育公平。根据相关要求,各地学校须提供多样化的食谱,确保学生能够摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,同时控制油盐糖的摄入量,以预防营养不良和营养过剩。

7

适老食品

适老食品主要分为易食食品、老年营养配方食品和老年营养补充食品。这些食品根据老年人的咀嚼、吞咽能力和消化吸收能力进行了特殊设计。例如,易食食品通常具有更软的质地,易于咀嚼和消化,而营养配方食品则根据老年人的营养需求调整了营养成分的比例。国家政策鼓励发展适老食品产业,以满足老年人口日益增长的健康需求。

8

反食物浪费

我国是农业和人口大国,水资源、土地资源有限,食物增产难度越来越大,减少食物损耗与浪费对于保障我国粮食安全和食物系统可持续发展尤为重要。我国食物损耗和浪费率合计22.7%,初步估算约有一半的减损空间,可节约2.3亿吨食物,折合成热量155.7万亿千卡,可满足1.9亿人1年的营养需求。政府和社会各界都在积极推动节约粮食、反对食物浪费。

9

轻断食

轻断食全名“间歇性能量限制进食”,是按照一定规律在规定时期内禁食或给予有限能量摄入的饮食模式。近两年的研究发现,轻断食在短期内能显著降低超重人群体重,甚至还起到了提高胰岛素敏感性、降低空腹血糖、增加肠道菌群多样性、抗炎等作用。

轻断食的核心是热量控制,营养搭配仍然是实施轻断食时需要关注的,断食日也应该保证一定比例的蛋白质、碳水化合物(以高纤维为主)、健康脂肪以及丰富的维生素和矿物质摄入,避免因节食导致营养失衡。

10

儿童精准营养

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出要全面提升国民健康水平,其中特别强调了加强对儿童营养的科学指导。

精准营养的核心在于“个性化”。不同年龄段的儿童对营养的需求存在显著差异,即使是同一年龄段的孩子,由于遗传背景、生活环境等因素的不同,其营养需求也会有所不同。《0—6岁儿童营养精准补充指南》介绍,对于0—1岁的婴儿,强调母乳的重要性,同时在6月龄起引入辅食;对于1—3岁的幼儿,注重蛋白质、钙、铁、维生素D等营养素的摄入;学龄前儿童,除了保证充足的蛋白质供应外,还需特别关注维生素A、维生素D及微量元素的摄入。

(来源:中国青年报)

《南方工报》全年订价228元 请就近到邮局订阅

邮发代号:45-81 统一刊号:CN44-0146 订报热线:(020) 8388 2464 / 8615 3044 / 8615 3004