

六机构联合发布2018春节食品消费建议——

# 如何避免“每逢佳节胖三斤”

经济日报·中国经济网记者 吴佳佳

## 热点追踪

## 中国居民平衡膳食宝塔（2016）

春节期间,如何既能每日品尝美食,又能同时保持健康好身材?日前,中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会、中国营养学会营养与慢病控制分会等6家机构联合发布《“慧选营养,健康过节”——2018春节食品消费建议》(以下简称《建议》)。根据春节期间国人食品消费大数据,他们给出精准的节日食品消费建议,倡导膳食多样化、均衡搭配、三餐有度。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示,春节是中国最重要的传统节日。数据显示,食品消费在年货消费中占据第二位。食物的选择,影响着每个人的健康。我国2017年发布的《国民营养计划(2017—2030年)》中强调,构建信息共享与交换机制,推动互联互通与数据共享,以及强化营养知识普及,引导科学消费。为配合国民营养计划,基于居民食品消费大数据精准地为公众及时提供科学、可操作的营养信息服务,营养、慢病防控、健康传播领域6家机构联合发布了该建议,让大家过一个快乐、营养、健康的春节。

据科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯介绍,2015年至2018年天猫年货节大数据显示,公众在线采购的食品类消费额占比不断提升,且食物种类也日趋多样化。

《建议》提示,食物多样化是实现平衡膳食的基本途径。《中国居民膳食指南(2016)》核心提示的第一条就强调“食物多样”,并明确建议我国居民应当每天食用至少12种食物,每周食用至少25种食物。

节日期间,公众在饮食上更应注意食物多样和搭配均衡。中国疾控中心营养与健康所刘爱玲研究员表示:“不妨与家人互相数一数每日食物的种类,参照‘中国居民平衡膳食餐盘’的推荐比例,每人每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜、水果类、畜禽、水产、蛋类、奶及奶制品、大豆及制品、坚果等。”值得注意的是,食物种类越丰富,越要注意食量的把握,三餐有度,零食亦有度。特别是节日期间,大家应避免暴饮暴食,不要让肠胃不堪重负。

### 坚果好吃别过量

专家建议: 优选原味、易储藏

天猫大数据显示,在食品类年货消费上,零食坚果消费量最大,占比高达47.25%。按照消费细目梳理,大兴安岭1.4万平方公里黑土地上一年产出的松子,平均4天线上售罄;浙江临安的手剥核桃,近1周就能卖出200个农户一年收获的总和。

《建议》强调:坚果可作为佐餐或零食食用,是非常好的节日食品,但应注意不宜超量食用。

专家建议:坚果含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量食用有益健康;但与此同时,坚果属于高能量食物,推荐每天摄入10克左右(果仁部分),如摄入超量,则应注意控制总能量摄入;此外,最好选用原味坚果。由于加工过

程中通常会带入较多的盐、糖和油脂,选购时应注意阅读营养标签;最后,可根据消费量选择独立小包装坚果,便于储存并控制每日摄入量。

### 荤素搭配营养好

专家建议: 选择肉类有讲究, 鱼虾类>禽类>畜类

随着网购便利化和冷链物流的完善程度日趋提高,在天猫年货节的食材采购中,生鲜类食品占比逐年提升。其中,生肉/肉制品在生鲜食品类的销售占比,从2015年春节期间的16.1%,提升至2017年同期的19.6%。

《建议》指出:肉类是春节必备的“硬菜”,代表着国民生活水平不断提高。但选择和食用肉类,更应注意种类和食用量。目前,我国多数居民摄入畜肉较多,禽和鱼类较少,对疾病的发生与发展影响较大。

专家建议:“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的”这句俗语是很有道理的。鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪;其次是畜类瘦肉,脂肪含量低,铁含量丰富,应控制肥肉摄入。因此,成人每日推荐摄入的畜禽肉和鱼虾均为40克至75克。

春节期间聚餐较多,应注意荤素搭配。摄入过多肉类(蛋白质),易造成代谢负担甚至导致尿酸、痛风等症状;同时,冷冻肉类、水产品长期储存会导致水分流

失、口感变差,建议适量采购,不要囤积;最后,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

### 鲜果好吃需会吃

专家建议: 果蔬新鲜又多彩, 半斤水果一斤菜

2017年至2018年天猫年货节最畅销的十大类土特产有,大米、海参、橙子、腊肠、燕窝、冻虾、苹果、蜂蜜、枸杞、车厘子,其中新鲜水果独占三席。

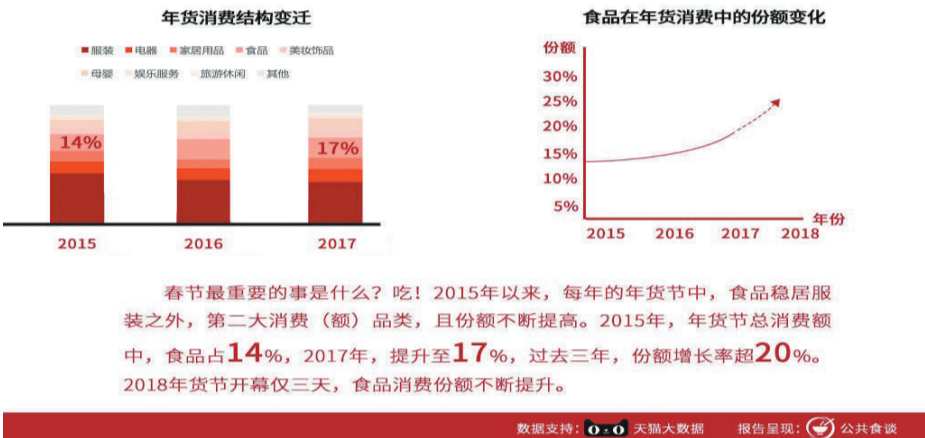
从消费金额上看,浙江人、广东人、江苏人买得最“贵”,但用各省份年货消费额中水果消费占比/全国水果消费占比会发现,北京人在年货消费中,最偏爱买水果,其次,是湖南人和上海人。

专家建议:爱吃水果,还要会吃水果。蔬菜、水果是节日必备,但我国居民蔬菜摄入量逐年下降,水果摄入量仍处于较低水平。节日期间,更应注意调整膳食结构,增加这几类蔬果的摄入。

其中,成人每日推荐摄入水果200克至350克,摄入蔬菜300克至500克,且建议种类多样化;蔬菜建议有一半是深色蔬菜(深绿、红、橘红、紫红色等),如:红彩椒、紫甘蓝、菠菜等;同时,喝果汁不如吃新鲜水果,果汁含糖量高,且丢失了膳食纤维等营养素;此外,腌菜、酱菜不能替代新鲜蔬菜。从营养角度看,腌菜和酱菜已经不属于蔬菜类别,且含有大量食盐;最后,建议尽量食用新鲜蔬菜、水果,如需馈赠或储存,应选择易于长期保存的种类。



## “吃货”的崛起:食品消费份额不断提高



程中通常会带入较多的盐、糖和油脂,选购时应注意阅读营养标签;最后,可根据消费量选择独立小包装坚果,便于储存并控制每日摄入量。

### 荤素搭配营养好

专家建议: 选择肉类有讲究, 鱼虾类>禽类>畜类

随着网购便利化和冷链物流的完善程度日趋提高,在天猫年货节的食材采购中,生鲜类食品占比逐年提升。其中,生肉/肉制品在生鲜食品类的销售占比,从2015年春节期间的16.1%,提升至2017年同期的19.6%。

《建议》指出:肉类是春节必备的“硬菜”,代表着国民生活水平不断提高。但选择和食用肉类,更应注意种类和食用量。目前,我国多数居民摄入畜肉较多,禽和鱼类较少,对疾病的发生与发展影响较大。

专家建议:“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的”这句俗语是很有道理的。鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪;其次是畜类瘦肉,脂肪含量低,铁含量丰富,应控制肥肉摄入。因此,成人每日推荐摄入的畜禽肉和鱼虾均为40克至75克。

春节期间聚餐较多,应注意荤素搭配。摄入过多肉类(蛋白质),易造成代谢负担甚至导致尿酸、痛风等症状;同时,冷冻肉类、水产品长期储存会导致水分流

失、口感变差,建议适量采购,不要囤积;最后,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

# 保护利用好“植物中的大熊猫”

本报记者 常理

野生稻是水稻品种改良重要的基因资源,也是国家重点保护野生植物,被誉为“植物中的大熊猫”。海南野生稻“野败”不育基因的发现,成功实现了水稻的三系配套,解决了我国乃至世界粮食紧缺的问题。

自20世纪80年代起,我国野生稻自然居群急剧减少,面临灭绝危险。由于野生稻遗传异质性强、不利基因出现频率高且多与有利基因连锁等因素的影响,利用野生稻进行水稻品种改良周期长、成功率低。如何克服野生稻资源利用中的障碍,提高野生稻优良基因发掘和利用效率,一直是国内外水稻专家孜孜追求的目标。

在2017年度国家科学技术奖励大会上,中国农业科学院作物科学研究所杨庆文研究员牵头完成的“中国野生稻种质资源保护与创新利用”获得国家科学技术进步二等奖。杨庆文带领的野生稻研究团队,历时18年,系统查清了全国3种野生稻居群的精准信息。它们分布于南方的江西、湖南、福建、广东、广西、云南、海南7省

区,主要生长于700米以下的江河流域,平原地区的池塘、沟渠、沼泽等湿地。

杨庆文说,以往的野生稻调查收集缺乏统一的技术和标准,分布点位置、面积等全部依靠人工记载,地点只能到小地名。项目组在总结以往调查经验的基础上,创建了以GPS精细定位为基础,以居群的地形、气候、土壤、小生境、伴生植物以及当地民族、文化、习俗、农民认知等为技术指标的野生稻调查技术体系。

他们利用分子标记检测研发了居群采集技术,设定居群遗传多样性阈值,结合遗传多样性分析,制定了取样间距以及取样数量的标准;克服了以往凭经验随机取样,取样单株少,代表性差等问题;利用分子标记剔除重复后获得野生稻资源19153份,是我国1996年保存总数(5599份)的3.42倍,极大丰富了我国野生稻基因库。同时,他们按照野生稻种质资源描述规范和数据标准,对野生稻形态性状和典型特征进行标准化,结合居群GPS定位信息及图像信

息,建立了包括所有居群地理信息、生态环境、特征特性、典型特点等基本信息以及栖息地、野生稻单株及其典型特征等图像信息的GPS/GIS信息系统,并纳入国家农作物种质资源信息系统,实现了国内用户的信息共享。

他们的另一大贡献是在国际上率先实现了野生稻濒危居群的原生境保护。杨庆文发现,我国广东、广西南部 and 海南北部为我国普通野生稻和药用野生稻的遗传多样性中心,海南和云南西南部为疣粒野生稻遗传多样性中心,北回归线以南的珠江流域为我国水稻起源中心,野生稻遗传结构受山体阻隔并具有典型的流域特征等特点,且江西东乡、湖南茶陵、云南元江等边缘居群生态环境脆弱。对此,他们确定了以广东广西南部和海南北部为重点区域,其他区域按山体 and 流域确定重点居群,优先保护边缘居群的原生境保护策略;结合濒危状况调查,明确提出了23个极度濒危的野生稻居群,列入了农业部

生物资源保护规划。

此外,他们还研发了《农作物种质资源鉴定技术规程——野生稻》和《农作物种质资源评价技术规程——野生稻》两个标准,对新收集的野生稻资源进行农艺性状精准鉴定,对育种急需的目标性状进行重点鉴定评价。共鉴定3种野生稻资源42239份(次),评价出抗病虫、抗逆、优质等优异资源658份。

为解决野生稻保护和种质创新与育种家结合不紧密的问题,杨庆文带领项目组建立了以信息化为基础的共享利用技术,创立了中国野生稻GPS/GIS信息系统并纳入中国作物种质资源信息网;收集的新资源、鉴定评价获得的优异资源及创新种质、新品种被全国育种、科研、教学和生产单位广泛利用,实现了种质、技术和信息共享。全国213个单位(次)利用项目组提供的野生稻优异资源和新种质14015份(次),育成品种114个,累计种植面积2.3亿多亩。2014年至2016年推广5282.16万亩。

## 103岁患者完成髋关节置换术 SuperPath™引领技术飞跃

本报记者 沈则瑾

日前,一位103岁患者在江苏省镇江市第一人民医院骨科SuperPath™微创关节中心,成功接受了微创髋关节置换术,当天即可自行站立,恢复良好。这刷新了国内使用SuperPath™微创伤技术治愈患者的最高年龄纪录。

镇江市第一人民医院骨科主任医师谢军介绍,患者身体一直非常好,一周前不小心跌倒,导致右侧股骨颈骨折,疼痛难忍。多家医院都因其年龄太大,不敢实施手术。“为此,我们排除顾虑选择了SuperPath™技术。”谢军说,为百岁老人做手术就像闯关一样,即便顺利闯过手术关,通常术后也是道坎,要进入ICU加护。

值得一提的是,患者手术过程堪称完美,术后直接被送回骨科病房。当天下午,他就可以自行站立,并能用助行器在病房内行走。患者家人惊叹,“这简直就是奇迹”。

作为全球首创的快速康复髋关节置换微创手术技术,SuperPath™技术是近年来人工髋关节置换技术的一大飞跃,目前正在西方国家广泛推广。2014年,该技术由上海微创医疗器械(集团)有限公司引入我国。

据悉,该技术利用6厘米至8厘米的小切口进行人工髋关节置换,避免了传统手术切除髋关节周围4个至5个肌腱的创伤,可以最大程度保留完整的软组织,显著减少了术中出血和组织损伤。患者最快术后4小时即可实现下地活动,并且没有活动度限制,极大提高了术后早期疗效和满意度。

“快速康复”理念作为当前人工关节置换领域发展的主要趋势,不但能够改善患者术后康复水平,从卫生经济学角度看,还可以降低医院在床位、用药等方面的管理成本,高效利用医疗资源,为更多患者服务。因此,SuperPath™技术得到医院、临床专家及医疗企业的高度关注和认可,发展前景引人期待。

朋友间感知外界方式相似

## 用脑电波来找朋友

本报讯 记者余惠敏报道:《自然—通讯》新近发表的一项研究表明,朋友们在观看视频时,彼此大脑的反应是相似的。人们社交关系越远,神经反应的相似性越低。研究者认为,这种关系可用于预测在一个社交网络中,存在某段友谊的可能性。

此前的研究表明,年龄、性别、种族和其他人口学特征相似的人,较容易成为朋友。但是,有待阐明清楚的是:朋友是否只在这类外部特征上具有相似点?还是在感知外界的方式方面也具有相似点?你是根据什么来找朋友的?

对此,美国加州大学洛杉矶分校研究人员对279名研究生组成的社交网络进行了量化研究。他们让年龄在25岁至32岁之间的42名学生(12名女生和30名男生)观看一系列主题和类型不一样的视频,并在这个过程中对学生进行功能性磁共振成像扫描,测量他们的脑活动。测试发现,比起关系较疏远的人,互为朋友的人在观看相同视频时,参与解读知觉环境和情绪反应的脑区的活动更为相似。不仅如此,对于测试中新认识的两个人,可以通过二人脑活动的相似性来预测他们的友情状态和社交距离。

研究者据此提出,互为朋友的人,感知和响应外界的方式可能是相似的。

打破3项世界纪录

## ABB助力楚格峰新型缆车

本报讯 记者陈硕报道:日前,搭载ABB(艾波比集团公司)动力系统的新一代缆车在楚格峰正式启用。该新型缆车每小时可运送多达580位乘客,是老旧索道承载量的近3倍,成功解决了此前人们往往需要排队等待很长时间,才能乘车登上巴伐利亚阿尔卑斯山脉主峰楚格峰的问题。

据悉,在满足无论天气如何,缆车都要全年365天无故障运行的严格要求下,这一空中缆车打破了该领域3项世界纪录,包括采用了世界最高(127米)的钢结构柱作为支撑,克服了世界最大的垂直高度差(1950米),拥有世界最长的从基站到顶峰的总运行长度(3213米)。在电机、变频器和其他设备的完美配合下,ABB成功打造出安全、舒适的空中交通。



楚格峰新型缆车轨道。(资料图片)