

食品安全与合理膳食



平衡膳食 做自己健康的“摆渡人”

□张利敏

随着社会的发展和水平的提高,人们的疾病谱也发生了变化,心脑血管病、糖尿病等慢性病已成为人类的主要死亡原因。营养科学研究结果表明,合理营养、平衡膳食是促进健康、预防疾病的重要手段。

“民以食为天”,食物是营养的载体,是人类的生存之本。人类在生命活动过程中需要不断从外界环境中摄取食物,从中获得生命所需的营养物质,这些营养物质在营养学上被称为营养素。人体所需的营养素有40多种,这些营养素在体内有三个方面的功能:一是供给生活、劳动和组织细

胞功能所需的能量;二是提供人体的“建筑材料”,用以构成和修复身体组织;三是提供调节物质,用以调节身体生理功能。由此可见,营养是健康之本,是健康的物质基础。长期不合理的膳食会造成营养素的缺乏,从而影响身体健康。要达到膳食平衡,应该做到以下三点:

《中国居民膳食指南(2022)》常见食物每天摄入量

食物类别	食物数量
谷薯类	200克~300克
——全谷物和杂豆	50克~150克
——薯类	50克~100克
蔬菜类	300克~500克
水果类	200克~350克
畜禽肉	40克~75克
水产品	40克~75克
蛋类	40克~50克
奶及奶制品	300克
大豆及坚果类	25克~35克
油	25克~30克
盐	<5克

食物种类多样化

我们常吃的食物有谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类等,这些食物在营养学上各有特点,每一类食物单独食用时营养都不全面。它们有的富含优质

蛋白,比如豆类、肉类等;有的富含维生素、矿物质,比如蔬菜、水果等;有的富含碳水化合物,比如谷类、薯类等。要想获得全面的营养素摄入,饮食就要做到多

样化,荤素搭配,粗细搭配。按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每日膳食应包括五大类食物,每类食物选2种~4种,一天至少吃10种~20种食物。

食物数量标准化

很多人对自身进食量是多少毫厘无概念,各类食物的摄入量或者各类食物在一日三餐中分别占多大比例也毫不知情。中国营

养学会根据中国居民饮食习惯和身体对营养素的需要,给出了各类食物平均每天推荐摄入量,可作为日常进食的参考标准(详见左下

图表)。平衡膳食并不需要教条式照着食谱吃饭,只需要掌握这些原则,根据自身实际情况合理调整即可。

食物选择个性化

对于那些处于特殊生理期的人群,如孕妇、哺乳期女性、儿童、老年人等,他们需要更多的营养照顾,饮食需要也不尽相同。

一些重要的维生素和矿物质。老年人随着年龄的增长,进食能力和消化功能逐渐下降,需要营养密度更高的食物加以补充。他们日常应当增加奶类、豆制品、肉类的摄入,增加高钙食物的摄入量,定时进餐,合理加餐。

类,注意水果的选择和用餐的时间,甚至还可能需要适当调整进餐的顺序;高血压病患者需要保持适宜的体重,清淡饮食,使用低钠盐,减少加工食品摄入,定期监测血压变化;手术之后的患者在恢复期急需加强营养,需要注意增加优质蛋白的补充,必要时还要给予肠内或肠外营养支持。

孕妇处于妊娠的特定生理状态下,既要满足自身需求,又要提供胎儿生长发育所需的营养,因此需要更多的营养,饮食上需要由多种多样食物组成的平衡膳食,同时要常吃含铁丰富的食物,选用碘盐,增加奶、鱼、禽、蛋,以及瘦肉的摄入,整个孕期都要保证绿叶蔬菜的摄入,甚至还需要额外定量补充叶酸。

儿童处于生长发育的高峰期,体格生长、智力发育、免疫功能完善都离不开充足的营养。另外,他们的脑力活动量和运动量都非常大,对能量和营养素的需求相对高于成年人,需要更多肉类、鱼虾、蛋类、奶类提供生长发育所必需的优质蛋白质,也要合理选择零食,避免超重和营养不良。

有些人是素食者,从来不吃肉类,那就需要多吃大豆制品,来满足身体对蛋白质的需求,还要适当补充维生素和矿物质。有些人正在减肥,那就需要控制总能量的摄入,减少主食,增加蔬菜的数量,保证优质蛋白质。

哺乳期女性兼顾补偿分娩时营养损耗、自身器官功能恢复,以及分泌乳汁的需要,比非哺乳女性需要更多的营养,尤其需要增加动物性食物,如鱼、禽、蛋及瘦肉等可提供丰富优质蛋白质的食物,每天需要比孕前增加80克~100克的鱼、禽、蛋和瘦肉。此外,她们还需要

有些人在疾病状态下,需要通过饮食调理实现身体康复,他们也需要更多的营养,有时还需要严格控制饮食。比如,糖尿病患者要注意饮食中主食的数量和种

类,注意水果的选择和用餐的时间,甚至还可能需要适当调整进餐的顺序;高血压病患者需要保持适宜的体重,清淡饮食,使用低钠盐,减少加工食品摄入,定期监测血压变化;手术之后的患者在恢复期急需加强营养,需要注意增加优质蛋白的补充,必要时还要给予肠内或肠外营养支持。

哺乳期女性兼顾补偿分娩时营养损耗、自身器官功能恢复,以及分泌乳汁的需要,比非哺乳女性需要更多的营养,尤其需要增加动物性食物,如鱼、禽、蛋及瘦肉等可提供丰富优质蛋白质的食物,每天需要比孕前增加80克~100克的鱼、禽、蛋和瘦肉。此外,她们还需要

有些人在疾病状态下,需要通过饮食调理实现身体康复,他们也需要更多的营养,有时还需要严格控制饮食。比如,糖尿病患者要注意饮食中主食的数量和种

类,注意水果的选择和用餐的时间,甚至还可能需要适当调整进餐的顺序;高血压病患者需要保持适宜的体重,清淡饮食,使用低钠盐,减少加工食品摄入,定期监测血压变化;手术之后的患者在恢复期急需加强营养,需要注意增加优质蛋白的补充,必要时还要给予肠内或肠外营养支持。

哺乳期女性兼顾补偿分娩时营养损耗、自身器官功能恢复,以及分泌乳汁的需要,比非哺乳女性需要更多的营养,尤其需要增加动物性食物,如鱼、禽、蛋及瘦肉等可提供丰富优质蛋白质的食物,每天需要比孕前增加80克~100克的鱼、禽、蛋和瘦肉。此外,她们还需要

有些人在疾病状态下,需要通过饮食调理实现身体康复,他们也需要更多的营养,有时还需要严格控制饮食。比如,糖尿病患者要注意饮食中主食的数量和种

类,注意水果的选择和用餐的时间,甚至还可能需要适当调整进餐的顺序;高血压病患者需要保持适宜的体重,清淡饮食,使用低钠盐,减少加工食品摄入,定期监测血压变化;手术之后的患者在恢复期急需加强营养,需要注意增加优质蛋白的补充,必要时还要给予肠内或肠外营养支持。

哺乳期女性兼顾补偿分娩时营养损耗、自身器官功能恢复,以及分泌乳汁的需要,比非哺乳女性需要更多的营养,尤其需要增加动物性食物,如鱼、禽、蛋及瘦肉等可提供丰富优质蛋白质的食物,每天需要比孕前增加80克~100克的鱼、禽、蛋和瘦肉。此外,她们还需要

有些人在疾病状态下,需要通过饮食调理实现身体康复,他们也需要更多的营养,有时还需要严格控制饮食。比如,糖尿病患者要注意饮食中主食的数量和种

类,注意水果的选择和用餐的时间,甚至还可能需要适当调整进餐的顺序;高血压病患者需要保持适宜的体重,清淡饮食,使用低钠盐,减少加工食品摄入,定期监测血压变化;手术之后的患者在恢复期急需加强营养,需要注意增加优质蛋白的补充,必要时还要给予肠内或肠外营养支持。

科普专家话健康

浅谈试管婴儿的“衣食住行”

□闻爽文/图

衣、食、住、行是人们生活中必不可少的事情。试管婴儿在移植到妈妈的肚子里之前,是生活在神秘的胚胎实验室里的,究竟他们在里面过着什么样的生活呢?今天,笔者带领大家感受一下试管婴儿的实验室生活。

俗话说:“人靠衣装马靠鞍。”人们的服饰文化丰富多彩,而胚胎在实验室里穿什么“衣服”呢?

胚胎在实验室里的“衣服”种类其实有很多,主要是特殊材料制成的试管婴儿实验室专用的培养皿、吸管、冷冻载体等。这些耗材使用前均经过检测是否合格,以保证娇嫩的胚胎穿上这些“衣服”后不会受到伤害。实验室的工作人员会定期清点并记录耗材使用情况,不仅让每一个胚胎穿得暖,还要穿得好。

人类的饮食文化可谓丰富多彩,蔬菜、水果、调味料、畜产品、水产品、加工品等,那么胚胎要吃什么呢?

胚胎的“食物”就是胚胎培养使用的各种培养液和添加剂。培养液是胚胎受精和发育过程的载体,能够提供给胚胎发育各个阶段所需要的营养,是名副其实的能量供给站。我们都知道,孩子出生后要先喝奶再吃辅食,其实胚胎在实验室里根据发育的不同阶段,所需要的“食物”也

有所差异。而现在实验室采用的序贯式培养理论,完全模拟生理状态,不同阶段提供不同的营养物质,更适合胚胎的自然生长发育过程。

人类的住宅多种多样,有集体公寓,有单间套房,有洋房,有独栋别墅等,而胚胎在实验室里住的培养箱也毫不逊色,有箱式培养箱、桌面培养箱、实时监测培养箱等。

胚胎的居住环境怎么样呢?空气质量、光线、温湿度等因素都可能影响胚胎成长。其实不用担心,实验室的工作人员会通过各种方式改善空气质量,比如安装层流系统,培养箱过滤器,空气净化器,定期清洗回风口、大扫除和空气净化等,以保证培养箱内环境常年温度恒定在22摄氏度~24摄氏度,湿度在40%~60%,这是最适合胚胎生长及人员操作的条件。

此外,培养室还使用特殊的黄光源,减少特定光源对胚胎发育的影响。工作人员每天工作前都会进行胚胎培养箱质量管控,会按时换水,定期消毒,每天给房间打扫得干干净净,给胚胎提供最好的成长环境。

人类的交通文化包含了人们所有的出行或跟出行相关的物品,如马匹、车辆、飞机、轮船等。胚胎的“行”则是指胚胎的发育过程。

精卵结合卵母细胞受精后,开始进行分裂。工作人员会在发育的几个关键时期对胚胎进行观察及评分:

第1天:卵子是否受精。

第2天:受精卵是否分裂,(4个细胞较好),是否有碎片,是否对称。

第3天:胚胎处于多细胞阶段(8个细胞较好),是否有碎片和不均。

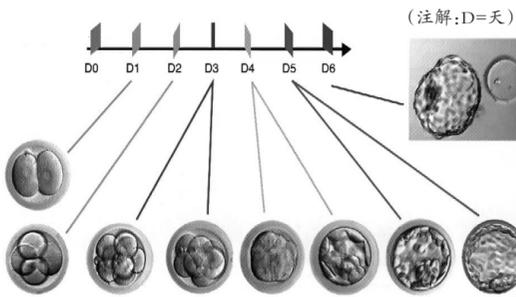
第5和第6天:胚胎发育到囊胚阶段。也可选择在第5天的囊胚时期进行移植。囊胚的着床率较高,但是囊胚培养要求条件也高,如果胚胎发育潜能差,移植成功率也会升高(如右图)。

至此,胚胎宝宝在培养室中的旅行就结束了。

优质的胚胎宝宝在实验室待到第3天或者第5天的时候,如果各方面条件合适,就可以被工作人员通过特殊的导管,放进妈妈的肚子里,开始新的成长过程。

如果由于各种原因暂时不能进行胚胎移植,也不用担心。实验室有先进的成熟的胚胎冷冻复苏技术。实验室的工作人员会把优质的胚胎冷冻并保存起来,这些“冰宝宝”会在以后更合适的时候,送入妈妈的肚子里,让生命继续绽放。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)



试管婴儿注意事项

体外受精移植是一种人工妊娠手术,需要比自然妊娠更多的照顾和关注。因此,体外受精移植后有许多注意事项需要准妈妈注意,特别是注意多休息,做好体外受精移植后的生活安排。

- 试管婴儿移植后,回家后卧床48小时,不要洗澡,以免引起感冒,尽量避免反复起床。躺久了累了也可以靠靠在床上,靠靠角度小于45度。
- 避免剧烈运动,可以适当慢走。
- 不要过于劳累,多休息,保持充足的睡眠。
- 不要患得患失,时刻害怕胚胎不稳定,心情不好会影响身体健康。
- 体外受精移植后,如果孕妇有异常腹痛、腹胀、阴道出血等症状,应立即联系医院进行紧急检查和治疗。
- 体外受精移植后,孕妇的饮食需要改变,合理安排,以免影响胚胎的稳定和发育。

每周一练

(肠道疾病、阑尾炎)

一、女,30岁。反复便秘、腹痛10年。便前腹痛、腹部不适,便后缓解;工作紧张时症状加重。无便血及消瘦。睡眠差。最有可能的诊断是

- A.肠易激综合征
- B.克罗恩病
- C.肠结核
- D.结肠癌
- E.溃疡性结肠炎

二、男,76岁。无排便7天,腹痛、呕吐2天。平素便秘。查体:肠鸣音亢进。最有可能的诊断是

- A.急性胃炎
- B.急性腹膜炎
- C.急性阑尾炎
- D.急性胰腺炎
- E.急性肠梗阻

三、男,64岁。乏力、消瘦,伴大便次数增多4个月。查体:面色苍白,腹平软,右侧腹部可触及直径约5厘米包块。实验室检查:血红蛋白为80克/升,粪隐血(+)。最可能的诊断是

- A.十二指肠癌
- B.胆囊癌
- C.阑尾类癌
- D.升结肠癌
- E.胰头癌

四、男,25岁。腹痛、脓血便、发热2个月。大便10次/日,体温39摄氏度。粪镜检及培养未见病原体。结肠镜检查显示:结肠弥漫分布的糜烂及浅溃疡。病理学提示:重度慢性炎症。左氧氟沙星联合甲硝唑治疗1周,症状无缓解。最适宜的治疗药物是

- A.泼尼松
- B.柳氮磺吡啶
- C.硫唑嘌呤
- D.美沙拉嗪
- E.美沙拉嗪联合硫唑嘌呤

五、女,30岁。腹胀、便秘、发热、乏力7个月。1周末症状加重。查体:体温37.7摄氏度,右下腹触及4厘米×5厘米肿块,质中等,边界不清,轻触痛,粪常规(-),结肠镜检查发现:回盲部环形溃疡。最可能的诊断是

- A.阑尾周围脓肿
- B.克罗恩病
- C.右卵巢囊肿
- D.肠结核
- E.结肠癌

六、女,30岁。腹痛伴低热、腹泻便秘交替1个月。查体:右下腹压痛,可触及边界不清的包块,活动度差。对明确诊断最有意义的检查是

- A.腹部CT
- B.B超引导下腹部包

块穿刺
C.结肠X线钡剂造影
D.腹腔血管造影
E.结肠镜

七、最易诱发中毒性巨结肠的电解质紊乱是

- A.低钾血症
- B.高钙血症
- C.低钠血症
- D.低钙血症
- E.低磷血症

八、决定急性肠梗阻手术探查的最主要依据是

- A.是否为绞窄性肠梗阻
- B.近端肠管扩张程度
- C.梗阻部位
- D.是否为完全性梗阻
- E.梗阻持续时间

九、溃疡性结肠炎患者典型的粪便特征是

- A.柏油样便
- B.陶土样便
- C.鲜血便
- D.稀水样便
- E.黏液脓血便

十、25岁。晨起觉脐周疼痛,伴恶心。午后觉右下腹明显疼痛,不能忍受。该患者行手术治疗,术后6小时再次出现腹痛,烦躁焦虑。查体:脉搏110次/分,血压80/60毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),面色苍白,皮肤湿冷,腹稍胀,全腹压痛,轻度肌紧张,肠鸣音减弱。最有可能的术后并发症是

- A.消化道穿孔
- B.肠系膜血拴栓塞
- C.肠坏死
- D.腹腔内出血
- E.急性肠梗阻

十一、男,25岁。晨起觉脐周疼痛,伴恶心。午后觉右下腹明显疼痛,不能忍受。查体:体温38摄氏度,血压110/80毫米汞柱,右下腹肌紧张,压痛、反跳痛阳性。该患者最可能的诊断是

- A.十二指肠溃疡穿孔
- B.肠系膜上动脉栓塞
- C.急性肠梗阻
- D.急性阑尾炎
- E.急性胆囊炎

十二、男,25岁。晨起觉脐周疼痛,伴恶心。午后觉右下腹明显疼痛,不能忍受。查体:体温38摄氏度,血压110/80毫米汞柱,右下腹肌紧张,压痛、反跳痛阳性。为明确诊断首选的检查是

- A.诊断性腹腔穿刺
- B.胃镜
- C.腹部B超
- D.腹部CT
- E.上消化道X线钡剂造影

(答案见下期本版)

上期(8月25日)答案			
一、B	二、C	三、D	四、C
五、C	六、E	七、B	八、B
九、C	十、E	十一、E	十二、B

《行政处罚事先告知书》送达公告

时存绘,身份证号:654001196806054912,性别:男,年龄:55岁,民族:汉族,住址:新疆奎屯市共青镇130团希望里237号。

2022年3月24日对位于河南省郑州市二七区鑫苑鑫家二期铺15-114的郑州市二七区侯秀梨诊所进行检查,经调查核实:你未取得《医师资格证书》《医师执业证书》,在郑州市二七区侯秀梨诊所执业时间20天,执业期间无违法所得。你非医师行医的行为违反了《中华人民共和国医师法》第十二条、第十三条第四款的规定。依据《中华人民共和国医师法》第五十九条的规定。根据其违法行为的事实、性质、情节和社会危害程度,参照《河南省卫生健康委行政处罚裁量标准及适用规则(2020年版)》的相关规定,郑州市二七区卫生健康委员会于2022年8月23日对你作出《行政处罚事先告知书》(郑二卫医罚告[2022]024号),拟对你作出罚款人民币3万元整的行政处罚。同时责令立即停止非法执业活动。

由于《行政处罚事先告知书》(郑二卫医罚告[2022]024号)无法直接送达、留置送达和邮寄送达,现本机关依法向你公告送达上述《行政处罚事先告知书》,限你自公告之日起30日内到本机关领取《行政处罚事先告知书》,逾期即视为送达。

特此公告

郑州市二七区卫生健康委员会
2022年8月31日