

冬季养生四大误区 中老年人要当心

□ 谷传玲

营养课进行时

天气冷，民间流传着冬季“多喝粥进补”“冬吃羊肉赛人参”“少活动减少能量消耗”“喝酒能御寒”等养生方法。然而，作为慢病高发的中老年人群，必须谨慎面对这些养生误区。

1 多喝粥进补？ 当心：血糖很容易飙升

民间说，数九寒冬喝上一碗热粥，身体暖洋洋的甚是滋补。清代名医王孟英《随息居饮食谱》也证实：“粥饭为世间第一补人之物。”可是，中老年人是糖尿病高发人群，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，45—59岁中老年人糖尿病患病率高达16.1%，60岁以上老人的糖尿病患病率更是高达24.6%，这还只是确诊糖尿病数据，血糖已经不正常的糖尿病前期人数更多。因此，中老年人真不能使劲喝粥，尤其是熬了好几个小时又软又烂的粥，喝完血糖很容易飙升。

食粥正确方法：一是多搭配杂粮杂豆(最好1/2)，别煮太烂，吃时控制量，一顿就一小碗；同时多搭配蔬菜，一顿大概1—2拳头；再搭配适量蛋白，大概1拳头，这样餐后血糖才不易飙升。二是关注血糖生成指数(GI)指标，高GI食物少吃，中等和低GI食物适量吃。GI

高于70的食物叫高GI食物，进入胃肠后消化快、吸收率高，升血糖就快，常见食物有大米粥、即食燕麦粥、馒头、烙饼、白米饭、糯米饭、市售玉米片、白面条、面包、土豆泥等，其中大米粥、白米饭、馒头、面包是中老年人常吃的主食，要控血糖必须控量；GI在55—70之间的食物叫中等GI食物，如部分薯类食物和水果；GI低于55的食物叫低GI食物，进入胃肠后消化慢、吸收率低，升血糖就慢，如肉、蔬菜、牛奶。

2 冬吃羊肉赛人参？ 当心：损害心血管健康

传统养生认为，“冬吃羊肉赛人参”，因此用餐时就肥羊、羊蝎子、羊肉汤各种安排，无羊肉不欢，那可真不推荐。理由是：羊肉富含的饱和脂肪酸，摄入过多会升高血胆固醇、甘油三酯和“坏胆固醇”，不利于心血管健康。而作为心血管疾病的高发人群，中老年人真不能多吃羊肉。

中国居民膳食指南建议，每天饱和脂肪酸供能比要控制在10%以内，以女性举例，就是要控制在19克以内，吃1个红皮鸡蛋或1包全脂奶就会摄入8.65克饱和脂肪酸，如果再吃8卷涮羊肉片(饱和脂肪酸11.5克)，直接就超标了。

指南建议，畜肉肉加起来每周吃280—525克，相当于每天40—75克。2015—2017年数据显示，我国居民每天人均摄入畜肉达到了72克，禽肉才吃13

克，畜肉明显吃超标了。畜肉吃太多会增加2型糖尿病、结直肠癌和肥胖风险，对此，每天畜肉大概吃到50克，3—4卷羊肉卷的量，就已经多了。

3 少活动减少能量消耗？ 当心：增加骨质疏松等风险

冬藏强调“藏身体，保温暖”，可是尽量少活动不出汗，减少能量消耗，真要不得。

这是因为，中老年人随着年龄的增加，胃肠蠕动在变慢，钙和肌肉流失也在加速，如果还久坐不动，就很容易便秘，也会增加骨质疏松和肌少症的风险。骨质疏松容易骨折，肌少症容易跌倒。运动不仅有利于骨骼健康，还有利于维持和增加肌肉。所以，科学的冬藏还要适量运动。另外，注意钙、维生素D和蛋白质的补充。

钙是骨骼的基石，牛奶和奶制品是最佳选择，同时也不能忽略绿叶菜和豆制品的摄入。维生素D可以促进钙吸收，不过食物中的维生素D含量很少，

虽说晒太阳可以促进维生素D的合成，但是冬阳不足，加之裹得严严实实，也很难合成满足身体所需的维生素D。因此，建议适当补充维生素D制剂，一般人群每天补10微克，65岁以上老年人每天补15微克。至于蛋白，它会构成骨胶原，骨骼健康也少不了，所以也得补足，它的食物来源主要是肉蛋奶豆。

4 喝酒能御寒？ 当心：饮酒对健康不利

有人认为喝酒能让身体发热，有助于御寒。不可取！喝酒后的确会有全身发热的感觉，这是因为酒精刺激人体表面毛细血管扩张，加快了血液循环，让人觉得全身发热，但这并不能代表喝酒能御寒，这种感觉并维持不了多久，过后反而会让人感到更寒冷。再说，常饮酒对健康也不利。想御寒，推荐多运动，比如在室内跳绳、打太极、上跑步机、做家务等都可以。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)



视觉中国供图

从营养热词看“大食物观”

□ 单守庆

第一届国民营养大会上
2023年度十大
营养热词出炉



视觉中国供图

新年，人们的生活消费可谓“新”意十足。中国健康促进与教育协会等机构评选的“2023年度十大营养热词”近日出炉，“大食物观”榜上有名。

2015年，中央农村工作会议提出“树立大农业、大食物观”；2016年，“树立大食物观”被写入中央一号文件，

作为推动农业供给侧结构性改革的重要内容。

老百姓的食物需求更加多样化了，这就要求我们转变观念，树立大农业观、大食物观，向耕地草原森林海洋、向植物动物微生物要热量、要蛋白，全方位多途径开发食物资源。来自农业、食品、健康等各领域的专家普遍认为，“大食物观”的提出，标志着粮食安全理念的战略变革，以“食物”取代“粮食”是对传统“以粮为纲”观念的拓展与升级。倡导全方位、多途径开发食物资源，保障各类食物的有效供给，满足人民群众日益多元化的食物消费需求。

“大食物观”顺应人民群众食物结构变化的趋势，秉承可持续发展理念，宜粮则粮、宜经则经、宜牧则牧、宜渔则渔、宜林则林，形成同市场需求相适应、同资源环境承载力相匹配的现代农业生产结构和区域布局。既要推动农业由“增产导向”向“提质导向”转变，推

开栏的话 品食，出自宋代文学家岳珂的《程史·紫宸席食》，解释为“诸色肴饌”。在践行“大食物观”的健康饮食新时代，古时的“诸色”已拓展和提升为多元的五彩缤纷，给“食品”加以前缀的书面语和口头语层出不穷。调查发现，广大读者期盼多一些食品科学传播、食品文化熏陶、食品趣味分享。即日起，本报特推出饮食文化专家单守庆的“Shan品食”专栏，围绕“大食物观”，专注于“品食”的烹文煮字，以飨读者。



动品种培优、品质提升、品牌打造和标准化生产，更要推动农业由“供给导向”向“需求导向”转变，拓展农业多功能和增值增效空间。放宽眼界，全方位、立体化地拓展食物来源。强化食物产业链供应链韧性，确保多元化食物产得出、供得上、送得到，实现从“吃得饱、吃得好”向“吃得营养、吃得健康”方向转变。

近年来，各地以“大食物观”把握食品安全与健康的新机遇，纷纷跳出“一亩三分地”的单一种植，唱“林草戏”、念“山海经”、打“科技牌”，多措并举，让更多自然资源产出更丰富的食物，装满“米袋子”“菜篮子”“油罐子”“肉坛子”“果盘子”。在供给端千方百计拓展食物来源，既满足人民群众对“量”的需求，也满足人民群众对“质”的追求，而且从营养均衡角度引导居民养成健康、节约的食物消费理念。

科学开发大食物，必须具有科技创

新支撑能力，注重培育大食物生产所需多元化、特色化、功能化的新品种，突破山水林田湖草沙不同场景下健康食物资源的挖掘利用技术，突破未来人工合成新兴食品开发技术，深度开发“森林食物”“草原食物”“海洋食物”“沙漠食物”等食物资源。

2023年，首届博鳌健康食品科学大会传递出这样的信息：以科学证据背书，以科技成果赋能，让更多健康食品被看见被信任被接受。同时，今日头条与中国食品报融媒体中心联合发布“2023年度食品十大网络谣言”，穿透迷雾，粉碎“假鸡蛋”“纯合成假牛奶”“果胶有毒”等网络谣言，还原食事真相。

科技创新和科学普及，当可视为“大食物观”创新发展两翼，食品科学普及与食品科技创新应同频共振。

(作者系中国药膳研究会副会长，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)