

疾控大讲堂

饮食:合理搭配 有时有度

据调查结果显示,“吃饭不按点,比如不吃早饭”“要么暴饮暴食,要么拼命节食”与“爱吃烤串、腌制品、零食、甜食等”在不合理不健康饮食习惯中排名前三。

健康饮食有三大原则。一是进餐有时,三餐有别,早好中饱晚少;二是饮食有度,食不过量,七八分饱为宜;三是食宜清淡,控油限盐,多吃蔬菜水果。

减盐:成人每天别超5克

食盐摄入过多是高血压的三大危险因素之一。同时,吃盐过多还可能会增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

建议用定量盐勺,如果觉得口味不好,不妨加醋、胡椒、辣椒等来调味。购物时要有标签意识,比如午餐肉等,看看里面的盐含量是多少,特别是钠含量。

减油:每天别超25克

高油、高脂肪、高胆固醇,是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。

控油,首先要控制的是油的总量,其次才是考虑油的结构是不是合理。一般来说,每人每天油的摄入量在25克就可以了。建议家庭用油要使用控油壶,把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等。

减糖:总淀粉摄入量要控制

每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。

很多人一说减糖,就想着不吃含糖的食物,对甜味的食物能拒就拒。其实科学的减糖,不仅仅包括通常的单糖、双糖、果糖等,淀粉类食物也要控制,比如米饭、面食等。而减糖的标准就是吃进去的淀粉、糖等能量物质与每天消耗的能量平衡。

新冠肺炎防控知识

新研究:德尔塔毒株感染者住院风险更高

疫苗完全接种是应对关键

《参考消息》8月31日刊登法国《世界报》网站报道《德尔塔毒株确实会引发更严重的病症》。摘要如下:

显示德尔塔变异株危险性增强的相关研究越来越多。根据发表在英国《柳叶刀·传染病》杂志上的最新研究,感染德尔塔毒株的患者住院率是感染阿尔法毒株的患者的两倍。

德尔塔毒株比其他毒株更具传染性,目前已经成为全球新冠病毒传播的主力。由英国剑桥大学的研究团队完成的上述研究分析了英国在今年3月29日到5月23日之间的43338例确诊病例的数据。

研究人员记录的阿尔法毒株感染者为34656例(占新冠病例总数的80%),而德尔塔毒株感染者为8682例(占20%)。但后者的比例随着时间的推移而不断增长,上周达到了65%。

入院率是衡量新冠病毒毒性的一个很好的指标。在这项研究中总计有2.2%的阿尔法毒株感染者在检测出阳性的两周内入院治疗(764人),有2.3%的德尔塔毒株感染者入院治疗(196人)。不过这两组数据严格来说无法比较。因为感染德尔塔毒株的人群更年轻,居住在贫穷社区、通常是印度裔。

为了展开比较,该研究作者进行了非常复杂的统计分析。得出的结果是:感染德尔塔毒株的入院风险是阿尔法毒株的2.26倍。

法国凡尔赛-圣康坦-昂伊夫林大学公共卫生和流行病学教授马哈茂德·祖莱克指出:“这是分析德尔塔毒株关联病症严重性的第三项研究。所有研究都指向同一结论:同德尔塔毒株关联的潜在、过大风险。”

英国的研究还提供了另一个关键性信息:在上述所有病毒检测呈阳性、无论感染何种变异毒株的患者中,只有1.8%的人是疫苗完全接种者(794人),24%的人只接种了一针疫苗(10466人),其余74%的人完全没有接种疫苗(32078人)。

祖莱克指出:“在研究展开期间,40%到50%的英国人口已经接种疫苗。而这次研究中只有不到2%的患者是完全接种者。”

该研究共同作者安妮·普雷萨尼斯强调:“我们的分析显示,在疫苗缺席的情况下,德尔塔毒株引发的疾病要比阿尔法毒株引发的疾病给卫生系统带来更大的压力。疫苗完全接种是降低德尔塔毒株导致的个体感染症状风险的关键条件,它同样也是降低重症风险和入院风险的关键条件。”

据新华社

“三减三健”迈向健康

昨(1)日是第15个“全民健康生活方式日”,今年宣传日的主题是“三减+三健,健康新动力”。

“三减三健”的“三减”是指“减盐”“减油”和“减糖”行动;“三健”就是“健康口腔”“健康体重”和“健康骨骼”。健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式,主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等。

乐山市疾控中心提醒,倡导健康生活方式是防控慢性疾病、保障人民健康的一个重要策略,让我们的体魄强起来。



“三减”+“三健”资料图片 请图片作者与本报联系,以奉薄酬

运动:成为生活的一部分

各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。

在当前生活节奏快、工作压力大的情况下,生活运动化、运动生活化是目前最可行也最经济的解决办法。其中,步行是很好的运动。人体的生理结构适合步行,步行要坚持有恒、有序、有度三原则,多爬楼梯少乘电梯。

特别是老年人,容易出现骨质疏松和骨关节炎病。这就需要老人进行适量运动,提高骨强度。保持平均每天至少20分钟日照,充足的光照会促进维生素D的生成,维生素D对钙质吸收有重要作用。此外,食用富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

口腔:事关全身健康

口腔健康是全身健康的重要保障。比如心脑血管疾病、糖尿病都与口腔感染有关。

健康口腔,每个人至少做好三点。

第一,应该有很好的口腔卫生习惯,坚持做到每天至少刷牙两次,饭后漱口。晚上睡前刷牙尤为重要。儿童除每日三餐外,尽量少吃零食。家长需帮助监督孩子按时刷牙。

第二,是膳食平衡、均衡营养。饮食是否合理直接影响着口腔的健康。

最后,有口腔问题要及时发现、及时治疗。建议成年人每年口腔检查至少一次。提倡学龄前儿童每6个月接受一次口腔健康检查,及时纠正吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯。早晚刷牙饭后漱口坚持做到每天至少刷牙两次,饭后漱口。