



减肥食谱官方版本出炉
“闽南版”食养菜单也来了

厦门春卷白灼海鲜 咱厝美食好“享瘦”

营养专家说菜谱可参考,把握“热量缺口”准则最重要

本报记者 房舒 实习生 方铭媛

近日,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》),不同地域的饮食习惯都被囊括在内。例如福建就有相对应的华东食谱。

国家版食谱推出后,厦门有医院推出了闽南版减肥食谱,结合闽南人饮食,将“地域食

养”这一概念再次细分。其中,厦门春卷、白灼海鲜、头水紫菜煲等菜品榜上有名。

厦门市营养协会会长、国家一级营养师王雷军提醒,个人体质不同,减肥期间的饮食要根据自身情况,把握住“热量缺口”这一准则,让消耗热量大于摄入热量,菜谱只是参考,领会理念灵活应用更重要。

按地域饮食习惯划分 仍只是通方

王雷军介绍,《指南》虽已细化到按全国各地不同区域的饮食习惯来划分,却仍只是通方。“比如华东食谱,确实是参照了华东大部分地区饮食特点制定,但就算仅在华东,因地域产生的差异亦是千差万别。”王雷军解释说,就好比山区与沿海,差异化的存在导致了就地取材的食材亦有差别。且这些食谱中,每一餐包含的食材量不大,却又品种多样,这对忙碌的上班族来说,比较难以实现。所以,领会国家食谱中所要传达的理念,灵活应用比生搬硬套更重要。

王雷军的说法,得到了一些减肥人士的认可。正在尝试食养减肥的市民于女士认为,这份华东地区的减肥食谱还是有些宽泛。“有些跟我们闽南的饮食不太一样。”她说,比如作为厦

门人,她和家人习惯了早餐喝粥。不过,这份食谱也让她认识到,碳水化合物太多不利于减肥。因此,她更愿意将这份减肥菜谱当成参考,摸索其中均衡饮食的部分。

记者走访厦门多家减肥机构发现,虽然大部分机构都有关注到这一食谱,但真正将其纳入日常教学计划的并不多。兴隆路一家减肥机构的负责人张女士接受采访时表示,机构会根据顾客不同的体质、不同的年龄段及不同的需求,推荐“量身定制”的食谱,也会用中医的原理进行调理,不会仅参照某一特定食谱。

多家减肥机构负责人也表示,在设计减肥教学计划时,他们更倾向于使用自己多年积累的经验和方法。在他们看来,这些方法更适合在闽南地区生活的人们。

提醒

当心这些 隐形“热量炸弹”

当然,厦门人爱吃的食物中,也有隐形的“热量炸弹”。厦门弘爱医院营养科主任刘燕举例说,比如五香条是由肥瘦相间的猪肉包裹豆皮油炸而成,看起来小小的一条,但热量可达300千卡,相当于一碗米饭的热量,很容易一顿用完了当天的热量额度。

海蛎煎是深受大家喜爱的厦门特色小吃,新鲜的海蛎虽是低脂优质蛋白质,但裹上大量的淀粉,加上蛋液这种极易吸油的食材,一口下去满满的油脂,是体重管理路上的绊脚石。在这里,刘燕给出了“家庭改良版”海蛎煎做法:减少淀粉和油脂的含量,用热量较低的魔芋粉代替淀粉等。此外,厦门的特色美食中,还有花生汤、炸米、油条等,要减肥的人都要适当避开。

“总之把握住一句话,少油、少盐、少糖,丰富膳食纤维。”刘燕表示。

如何界定肥胖

超重和肥胖以身体质量指数(BMI)为衡量标准,即体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人来说,BMI超过25被视为超重,超过30被视为肥胖。对于儿童和青少年(19岁及以下人群)来说,在定义超重和肥胖时需考虑年龄因素。

肥胖有何危害

世卫组织说,肥胖是一种复杂慢性病,且会导致其他多种疾病发病风险提升。例如,肥胖会导致患2型糖尿病和心脏病风险增加,影响骨骼和生殖健康,还会增加患某些癌症的风险。此外,肥胖还会影响睡眠、活动能力等与生活质量相关的因素。

如何预防肥胖

在个人层面,预防肥胖的关键在于实现消耗能量与摄入能量的平衡。世卫组织建议,为了实现这一目标,人们可以限制脂肪摄入量,并将脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪;增加水果、蔬菜、豆类、全谷物和坚果的摄入并限制糖的摄入。为了提高能量消耗,人们可以进行至少30分钟的定期、中等强度的活动。

在社会层面,预防肥胖需要多部门联合行动,包括食品的制造、营销和定价部门以及与健康相关政策制定部门等。

据新华社

挑战超高龄手术「禁区」

102岁奶奶摔倒骨折 术后又能走路了

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 高莹)最近,厦门102岁的黄奶奶不慎摔了一跤。超高龄摔跌后,多是卧床保守治疗。送入厦门医学院附属第二医院骨科后,骨科医生在与老人及其家属详细沟通后,三方达成共识:选择积极治疗。在成功进行了“左股骨粗隆下骨折微创内固定术”后,老人顺利恢复至能下床走路。

102岁的黄奶奶在散步时不慎跌倒,这一摔让她左大腿疼痛难忍,无法站立行走。送入厦门医学院附属第二医院拍片发现,她的左髌骨骨折了。不巧的是,这个部位刚好处于大腿根与身体连接的地方,一旦骨折,伤者就会失去下肢活动能力。鉴于此类骨折危害极大,业内将其称为“人生最后一次骨折”。

选择保守治疗,老人只能长期卧床。如果日常护理不到位,难以避免卧床所带来的压疮、深静脉血栓等并发症。有文献统计,骨折后

保守治疗的死亡率比手术治疗死亡率高出数倍。

看着不能动弹的老人,家人们心里忐忑:“岁数这么大了,还能治疗吗?”

手术治疗恢复快,但只要是手术,就有风险,而且是给百岁老人做手术,要考虑的因素就更多了:由于超高龄,老人的全身器官功能都已明显下滑,且骨质疏松严重,骨骼脆弱,承受度低,进行手术治疗是挑战“禁区”,麻醉及手术操作风险极高,且术后极有可能出现严重并发症。经过医师、家属、患者三方沟通,黄奶奶决定接受手术治疗。

附属二院骨科孙雁宇、王洪根主任团队与麻醉科单立刚主任团队密切配合,在椎管内麻醉下成功为老人实施了手术。术后,在内科医师和重症监护室团队的精心护理下,黄奶奶顺利转回普通病房。经过后续康复治疗,现在她已经能下床走路了。

厦门名医获殊荣

华西厦门医院院长当选 美国医学与生物工程院会士



龚启勇(中)受聘仪式(受访单位供图)

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 秦颂)美国医学与生物工程院近日新增152名成员,以表彰他们在医学和生物工程方面杰出和持续的成就。四川大学华西厦门医院院长、华西磁共振研究中心主任、华西影像学中心主任、功能与分子影像四川省重点实验室主任龚启勇教授是其中之一。

据介绍,美国医学与生物工程院隶属于美国科学院,是国际医学与生物工程领域著名的非营利性学术组织,汇聚了世界医学与生物工程领域的精英,其中包括3名诺贝尔奖得主及294位美国科学院、工

程院、医学院院士。美国医学与生物工程院会士由世界医学与生物工程领域最杰出(Top 2%)的学者组成,每年经过国际同行提名与严格评选产生,是美国医学与生物工程技术领域的最高学术荣誉。

龚启勇是放射影像国际知名专家,国家杰出青年科学基金获得者、国家自然科学基金委“医学影像”创新群体负责人、国家重点研发计划项目首席、国务院学位委员会学科评议组(临床医学)秘书长。他还曾任国际医学磁共振学会(ISMRM)精神磁共振学组主席、国际华人医学磁共振学会(OCSMRM)主席。

关注日常健康生活

久咳不愈 当心患上百日咳 儿童接种疫苗是目前最主要的预防措施

本报讯(记者 陈苑)最近,气温起伏不定,有的市民久咳不愈,且所有检测都做了,结果均为阴性,一时查不出致病原因。这到底是怎么回事?市疾控中心表示,这种情况可能是感染了百日咳,千万别大意。

百日咳,是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,典型症状是阵发性、痉挛性咳嗽,伴有咳嗽末吸气性吼声,病程可达2-3个月,因此得名“百日咳”。据国家疾控部门通报,今年1月至2月,全国报告百日咳病例数是去年同期的23倍。

百日咳主要通过呼吸道飞沫传播,也可经密切接触传播。儿童由于不到免疫接种年龄或免疫史不全,年幼体弱等原因,常常是百日咳的“袭击目标”。且患儿年龄越小,出现并发症和重症的风险越高。青少年和成年人感染百日咳

后,症状一般不典型,可能仅表现为2周以上的咳嗽。需要注意的是,新生儿和6月龄以下宝宝感染百日咳后,常常无典型痉挛性咳嗽,但易出现发绀、气促、呼吸暂停甚至窒息等严重症状。当小宝宝出现不明原因的呼吸急促、缺氧或呕吐症状时,特别是其他家庭成员出现百日咳相关症状时,要格外警惕,及时就医。

目前尚无成人百日咳疫苗。如发现反复阵发性、痉挛性咳嗽,持续时间在2周以上的,注意做好家庭内隔离,必要时就医。接种疫苗是儿童预防百日咳最主要的措施。按照国家免疫规划程序,在适龄儿童出生后3月龄、4月龄、5月龄各接种1剂次百日咳疫苗,18月龄加强接种1剂次。没有百日咳疫苗接种史或未全程免疫的适龄儿童,应及时查漏补缺。

科学防蝇 垃圾分类要做好

本报讯(记者 陈苑)春天到了,四害之一的苍蝇多起来了。如何防蝇灭蝇?市疾控中心来支招。目前已证实,苍蝇能够携带霍乱、痢疾、伤寒等100多种细菌,以及脊髓灰质炎、肠道病毒等20种病毒,还可携带蠕虫卵、螨类等。

如何做好春季病媒生物防治?最重要的是做好垃圾管理。做到垃圾分类、及时处理、密闭管理等,清除暴露垃圾,做好厨余垃圾的收集、压缩、运送,防止苍蝇孳生。同时,日常

防蝇设施不可少。如安装防蝇帘、防蝇纱门和纱窗。防蝇纱门与门框、防蝇纱窗和窗框间要接触紧密无缝隙。防蝇帘是防止苍蝇入室最常用的防蝇设施。常见的防蝇帘有胶条帘。

除此之外,餐饮对外直排式通风孔也要安装纱网,也可采用捕蝇笼、粘蝇带、粘蝇纸等器械灭成蝇。蝇类高峰期或蝇类密度高时可选择专业队伍(PCO)采用室外药物喷洒灭成蝇。

闽南地区春季食谱 (供参考)

早餐

厦门春卷
(薄饼皮20g,高丽菜+胡萝卜+荷兰豆+豆芽等蔬菜共100g)
酸奶(200g)、水煮蛋

加餐

樱桃番茄(100g)

中餐

赤豆小米饭
(赤小豆15g,小米10g,粳米35g)

白灼东山小管
(小管200g)

春笋肉片
(春笋80g,瘦肉25g)

清炒枸杞叶
(枸杞叶100g)

竹荪冬瓜汤
(干竹荪10g,冬瓜30g)

加餐

火龙果(100g)



晚餐

杂粮饭
(黑米10g,薏苡仁10g,粳米25g)

头水紫菜煲
(海蛎100g,虾仁40g,紫菜20g)

清炒安溪豆干
(豆干50g,小芹菜30g)

凉拌芥菜
(芥菜120g)

番茄淮山羹
(番茄20g,淮山20g)

本组手绘/视觉中国

专家说闽南菜谱更适合减肥

《指南》建议可控制每日总能量摄入,如男性每日能量摄入控制在1200千卡到1500千卡,女性为1000千卡到1200千卡。

走访中记者了解到,厦门已有医院将“地域食养”细分至闽南地区,根据地域、气候特点等,结合闽南人饮食,推出一周7天的“闽南减肥食谱”,厦门弘爱医院健康管理中心便是其中之一。弘爱医院的减肥食谱里出现了厦门春卷、白灼东山小管、头水紫菜煲等厦门人餐桌上常见的菜肴。

“其实闽南菜谱更适合减肥。”厦门弘爱医院营养科主任刘燕解读说,厦门人的菜篮子里,不乏低脂、高纤

维且营养丰富的食材。例如,海鲜是厦门人食谱中的常客,也是减肥期间的优质食材。虾、蟹、鱼类等海鲜,含有丰富的优质蛋白质,脂肪、胆固醇含量相对其他肉类较低。除了海鲜,一些常见的蔬菜也是减肥的好选择。比如春笋、豆芽、芹菜、紫菜等,这些食物富含膳食纤维、维生素和微量元素,热量却相对较低。

除了闽南人爱吃的食材适合减肥餐,烹饪方式也对减脂和健康很有益处,包括厦门在内的闽南地区烹饪多为清蒸、炖煮等,提味增鲜也是常用米酒、姜蒜、芹菜、干贝、虾米等天然食材,不仅有助于保留食材的营养成分,还能避免过多的油脂和盐分摄入。

国家版食谱

闽南版食谱