

饮食多样化 健康吃出来



随着生活水平的不断提升,人们对营养的需求也越来越全面。根据《中国居民膳食指南(2016版)》的建议,平均每天不重复的食物种类数应达到12种以上,每周应达到25种以上。但调查显示,人们往往对食物多样性的认识存在误区:热衷“纯素”“纯荤”;三餐营养不均衡;各种调味料也算在每日的食物种类中……

“餐餐吃肉”“顿顿是素” 避免走进单一食物的死胡同

“餐餐有肉吃”曾经是我们对美好生活的一种向往,到今天想实现它并不算难。但这种生活方式其实蕴含着不少的风险,家住武汉的陈先生一家就为此惹了麻烦。陈先生说自己不吃肉的话就没什么胃口,他的妻子林女士也表示有肉的时候饭吃得多一些。餐餐有肉的好日子过得挺美,但在一次体检中,丈夫陈先生被查出了胆囊息肉。不久以后,林女士也被查出患有胆结石。

肉吃多了,不利于健康,一点荤腥不沾,身体也受不了。沈大妈身材稍微有点胖,受朋友们影响,认为肥胖会带来各类疾病,她开始刻意过上“禁荤”的素食生活,肉不敢吃,蛋也不敢碰,连每天一杯的牛奶也不喝了。

这样的“禁荤”生活确实让她身材纤

细起来,可近两年来,沈大妈常感浑身无力,行走时觉得双下肢沉重,有时半夜想上厕所都站不起来。跳广场舞没两分钟就气喘吁吁,大汗淋漓,甚至有些胸闷心悸,她被医生诊断为“老年肌少症”。

食物多样化是健康的基础,要打造合理的膳食必须做到饮食多样化。我们身体某一种变化不是一两个营养素作用就能产生的,任何一种天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素。食物多样化,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养,促进健康的目的。比如长个,补钙,不但和蛋白质、钙的摄入有关系,还和很多维生素和矿物质都有关,起到辅助吸收利用的作用,饮食多样化可以达到这一点。

而另一方面,食物多样化能减少食物

安全性问题给我们带来的危害。现在的食物农残问题、重金属残留、激素问题,假冒产品问题都很多,如果一个人经常大量地吃某一种食物,而恰好他吃的这种食物可能是不安全的,那这个人积累的农残或者毒素就比较多,而如果是多样化的饮食,可能就时常替换这种食物,相对来说吃的也不多了,食物里的毒素对人的危害就变小了,虽然其他食物可能也不安全,但是单一危害是变小的,也就是说不要把鸡蛋都放在一个篮子里。



学的一项研究也证实了这点,研究人员根据联合国有关数据,对全球100多个国家和地区的食品多样性分析发现,食品多样性得分第一的是新西兰,日本、西班牙分别第二和第三。在健康寿命方面,日本以73.6岁列第一,西班牙以71.9岁排第二。总体上,在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

种类多≠质量高 注意区分“食物”和“食材”

“食物多样化,营养更均衡”的健康常识几乎妇孺皆知。美国心脏协会在著名医学期刊《循环》发表论文却称,增加食物多样性,不一定给健康带来明确好处,还可能致导致体重增加,可能增加肥胖风险。一项发表于2017年的“中国西南部地区成人饮食多样性与营养状况”的研究发现,能吃够9类食物的中国居民比例并不高;随着摄入食物种类的增加,热量相应增加;五谷杂粮和蔬菜的摄入量并未随食物种类的增加而增加,受试者吃的果蔬、鱼和奶制品尚未达到《中国居民膳食指南》的推荐量,相反,谷物、肉类、油类的摄入量却提高了。因此,研究者得出的结论是“食物多样性分数越高,体重增加风险就越大”。

中国农业大学食品科学与营养工程

学院副教授范志红认为,这恰恰反映出中外专家对“食物多样化”的概念理解不同。首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新也认为,美国心脏协会的研究存在局限性,对“食物多样性”概念的理解并不严谨,不过这些疑惑恰恰可能是很多民众都有的。

美国专家界定的“食物”并不是指食材,而中国营养协会推荐的“多样化”是基于食材种类。举个例子:我国仅面条就有上千品种,再加上面点、饼等,各类面食品种几千种,这“几千种”是美国对食物种类的定义;而根据我国膳食指南,这些食物的主要食材都是面粉,因此只能算一种食材。

因此,目前国际上的主流观点仍是食物多样化有益健康。日本名古屋学艺大

合理规划 正确搭配 每周吃够25种食物并不难

的。《中国居民膳食指南(2016)》也针对每种食物给出了具体的指标建议。

首先,建议谷类、薯类、杂豆类的食物种类数量平均每天3种以上,每周5种以上。例如,在煮粥的时候,可以添加不同的谷类和杂豆类,如薏米红豆粥、大米绿豆粥,这样一碗粥就可以至少有两类食物;如果是八宝粥,那么食物种类就会更多了。另外,谷类中赖氨酸较少,蛋氨酸较多;而豆类中蛋氨酸较少,赖氨酸较多,谷类和杂豆类混合食用,还能发挥蛋白质互补作用。

其次,蔬菜、菌藻和水果类的食物种类数量平均每天4种以上,每周10种以上。一个简单的凉拌三丝(土豆、茼蒿、胡萝卜)就包含了3种食物,再配合一个菌藻(蘑菇炒肉),就可以凑够4种食物了。平时,再吃上个苹果,这个指标也是可以很容易就达到的。

然后,鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物种类数量平均每天3种以上,每周5种以上。每

天炖鱼来吃是不现实的,建议一周吃上1—2次鱼或虾类即可。肉类和蛋类是可以每天都食用的,如西红柿炒鸡蛋、蔬菜炒肉这种家常菜可以每天都吃,再搭配个鸡翅或是鹌鹑蛋就可以达到每天3种食物了。

最后,奶、大豆、坚果类的食物种类数量平均每天有2种,每周5种以上。这条也是比较简单的。例如,每天吃点豆制品如豆腐,或是喝一杯豆浆,然后每天再补充一袋纯牛奶,再把核桃、瓜子当作零食吃一吃,美味又健康。

这样算来,日常膳食是不是可以轻松满足食物多样化这个原则了呢?



本版文字综合北京晚报、人民网、四川新闻网、39健康网、浙青网等媒体报道

长江航道科研实验新基地建设三期工程勘察设计的招标公告

1. 招标条件 本招标项目长江航道科研实验新基地建设三期工程已由交通运输部以《交通运输部【2019】477号文批准建设,项目业主为长江航道规划设计研究院,建设资金来自交通运输部专项资金,出资比例为100%,招标人为长江航道规划设计研究院,项目已具备招标条件,现对该项目的勘察设计的进行公开招标。 2. 项目概况与招标范围 2.1 项目概况:建设一座模型试验大厅,内设泵房和地下水库、风沙池,建筑面积7266平方米;建设雨水收集综合利用、蓄水池及实验水池治理、绿化与环保及道路设施完善、围堰设施完善等总图完善工程;配套建设消防、给排水、供电等设施,并配置相应的模型试验仪器设备。 2.2 招标范围:长江航道科研实验新基地建设三期工程勘察设计的:详勘、初步设计及概算编制、汇总、施工图设计、专项设计、技术规范编制及相关服务(包括但不限于提供工程施工过程中的后续服务)。 2.3 勘察服务期:约1095日历天(自合同签订之日起至工程竣工验收合格为止),其中10天完成勘察,20天完成初步设计、20天完成施工图设计。 3. 投标人资格要求 3.1 资质要求:投标人应同时具备:(1)国家建设行政主管部门颁发的工程设计综合甲级资质或建筑行业设计甲级资质或建筑工程设计甲级资质;(2)工程勘察综合甲级或工程勘察专业类(岩土工程)甲级资质; 3.2 提供近3年(2016、2017、2018年)经审计的财务报告,财务及经营状况正常; 3.3 业绩要求:2014年1月1日至2019年7月31日至少完成一个类似项目工程勘察业绩和一个类似项目施工图设计业绩并提供相应证明文件(中标通知书或合同)(注:类似项目是指建筑面积7000平方米及以上的厂房、仓储类项目); 3.4 人员配备要求:	(1)拟派项目负责人具有国家一级注册建筑师或一级注册结构工程师且具有相关专业高级职称证书; (2)拟派建筑设计专业负责人必须具有国家一级注册建筑师资格; (3)拟派结构设计专业负责人必须具有国家一级注册结构师资格; (4)拟派勘察负责人必须具有注册土木工程师(岩土)资格。 3.5 联合体要求:本次招标接受联合体投标。联合体投标的,应满足下列要求:(1)联合体只允许由2家单位组成。(2)联合体牵头人应具备:国家建设行政主管部门颁发的工程设计综合甲级资质或建筑行业设计甲级资质或建筑工程设计甲级资质;(3)联合体应满足以上规定的资格条件。(4)联合体各方须签订联合体协议书后才能参与投标,且协议中必须明确联合体牵头人; 3.6 信誉要求:近年(2014年1月1日至2019年7月31日)内无违法违规及不良信用记录、所承担的项目无重大勘察设计的缺陷或质量问题; 3.7 资格审查方式:资格后审。 4. 招标文件的获取 4.1 凡有意参加本项目投标的投标人,请于2019年8月26日至2019年9月2日,每天上午8:30时至12:00时、下午14:00时至17:00时(北京时间,下同),到武汉市中北路108号湖北省招标股份有限公司财务室,并持法人营业执照(副本)复印件、资质证书(副本)复印件一套(复印件应加盖单位公章)及单位介绍信、经办人身份证购买招标文件。 4.2 招标文件每套售价800元,逾期不售,售后不退。 4.3 邮购招标文件的,招标人在收到第4.1条所列证书复印件(加盖公章)、单位介绍信和邮购款后3日内寄出。 5. 投标文件的递交 5.1 投标文件递交的截止时间为2019年9月18日9:00时,地点:武汉市公共资源交易中	心确定的开标室(武汉市民之家江岸区金桥大道117号)。 5.2 逾期送达的、未送达指定地点的或者不按招标文件要求密封的投标文件,招标人将予以拒收。 6. 发布公告的媒介 本次招标公告同时在交通运输部长江航务管理局政务网(cjhy.mot.gov.cn)、中国水运报、武汉市公共资源交易平台招标投标交易系统(www.jy.whzbtb.com)、中国招标投标公共服务平台(www.ccebpubservice.com)上发布。 7. 投标人登记 本项目开评标工作在武汉市公共资源交易中心进行,投标人购买招标文件前应取得武汉市公共资源交易中心CA钥匙,并登陆武汉市公共资源交易平台(www.jy.whzbtb.com)进行报名;同时按《长江航务管理局系统建设项目进入地方公共资源交易市场管理暂行办法》(长航规(2013)130号)有关规定,在长江水运工程建设市场信用信息管理系统(http//	xyxt.cjhy.com.cn/)办理登记,并持相关原件及加盖公章的复印件现场审核。 8. 联系方式 招标人:长江航道规划设计研究院 地址:武汉市东西湖区临空港大道816号 邮政编码:430040 联系人:张工 电话:027-82765017 招标代理机构:湖北省招标股份有限公司 地址:武汉市武昌区中北路108号兴业银行大厦五层 邮政编码:430077 联系人:龙琳、程毅、方勇、杨洵 电话:027-87273661 传真:027-87273661 电子信箱:hbtl_11@zonaland.cn 开户行:招商银行武汉分行水果湖支行 银行账号:129705433810603
---	---	--	--



在日常操作中究竟该怎么吃才算多样呢?一些关于多种类食物多样化的小技巧,能够在我们的生活当中更好的做到食物多样化!

小份量的选择

“小份”是实现食物多样的关键措施。同等能量的份午餐,选用“小份”菜肴可增加食物种类,尤其是儿童用餐时,“小份”选择可让孩子吃到更多品种的食物,营养来源丰富。另外,全家人一起吃饭也有利于食物多样化。

同类食物互换

一段时间内同类食物进行互换是保持食物多样的好办法。例如,今天吃米饭,明天可以吃面条,而后天又可用小米粥、全麦馒头等,尽量在一段时间内保证品种更换、多种多样。又如红薯、马铃薯互换;瘦猪肉、鸡、鸭、牛、羊肉等互换;鱼可与虾、蟹、贝壳等水产品互换;牛奶可与酸奶、奶酪、羊奶等互换。通过食物品种互相交换,可避免食物品种重复,有利于丰富一日三餐的食物品种,从而达到食物多样,每天享受不同色、香、味的美食。

巧搭配营养好

巧妙搭配和合理烹调不仅可以增加食物品种数量,还可以提高食物的营养价值和改善食物的口味口感。

粗细搭配。主食应该注意增加全谷物和杂豆类食物,因为加工精度高的谷类,会引起人体较高的血糖应答,烹调主食时,大米可与全谷物稻米(糙米)、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配食用,传统的二米饭、豆饭、八宝粥等都是增加食物品种,实现粗细搭配的好方法。

荤素搭配。“荤”指动物性食物,“素”指植物性食物。动、植物性食物搭配烹调,可以在改善菜肴色、香、味的同时,提供各类营养成分,如什锦砂锅、炒杂菜等。

色彩搭配。食物呈现的丰富多彩颜色能给人视觉上美的享受,刺激食欲,食物营养搭配上也可简单可行。如什锦蔬菜,五颜六色代表了蔬菜不同植物化学物、营养素的特点,同时满足了食物种类多样化。

