



# 杭州居民膳食营养状况调查发布 “三不”问题较为突出

同类别的食材而非成品,其中不包含调味品。例如面条、馒头和烧饼都是面粉做的,只能算作一种食品。

杭州市红十字会医院营养膳食科副科长章红英介绍,一种食物所含营养要素有限,不同食物有不同营养特性。老年人咀嚼功能和肠道消化功能日趋减弱,加上单一的食物摄入习惯,更有可能导致营养不良,抵抗力降低。

## 清淡饮食不“清淡”

《膳食指南》建议,人体每天摄入食盐量不超过5克。虽然杭帮菜被归为清淡一派,但杭州居民每日人均食盐摄入量达10.5克,为推荐限量的2.1倍,九成居民钠摄入过多。这会引发高血压、心血管疾病等一系列问题。

生活中“隐形盐”无处不在,除日常调味品,酱鸭、酱鲫鱼等杭州人钟爱的传统食品都含有较高的钠。瓜子、火腿肠等休闲

食品,挂面、面包等主食,也需要留意食品营养标签上的钠含量。

## 饮食精而不细

调查显示,杭州人主食以精粮为主。粗粮如杂粮、杂豆等全谷物,土豆、红薯等薯类,人均食用量每天仅有10克和5克,不到《膳食指南》推荐量的1/5和1/10。

章红英表示,粗粮是人体膳食纤维主要来源,能减少脂肪和胆固醇吸收,改善肠道菌群,还富含B族维生素和钾等微量营养素,只要做饭时加上一把,这些营养就能通通“落胃”。

此外,杭州人一日三餐之外的食物搭配上不够精细,最突出的就是奶类和水果,人均每天食用量在40克左右,不到推荐量的1/7和1/5。奶类是食补钙最优选择之一,而水果是维生素的重要来源,这两类食物食用普遍不足的直接后果是近九成居民钙、维生素A和维生素C摄入量低于平均需要量,存在不足风险。

## 新药通过“缴械”细菌 对抗耐药菌感染

芬兰研究人员发现一种药物能“缴械”细菌以削弱致病能力,可用于治疗多重耐药菌引发的感染。

研究团队说,这种药物是一种人工合成的有机化合物,能与革兰氏阴性菌的一些关键毒力因子结合,阻止其发挥作用。毒力因子指毒素等与细菌致病能力相关的物质。试验表明,新药能有效抑制毒素分泌,并扰乱细菌之间的通信,阻止细菌聚集形成利于繁殖和传播的生物膜。它还能使细菌的细胞膜“松动”,使抗生素分子更易进入细菌内部,增强疗效。

对多种常用抗生素有耐药性的细菌越来越常见,人类开发新型抗生素的速度远远跟不上细菌进化的速度。研究人员说,该成果可望延长现有抗生素的使用寿命,帮助人类在与细菌的“军备竞赛”中领先一步。

据新华社

本报记者 林乐雨

5月14日至20日是我国第9届“全民营养周”,今年主题是“合理膳食,食养是良医”。近日,杭州市卫生健康委发布2022年居民膳食营养健康状况抽样调查结果。通过这份报告,记者发现,杭州人饮食存在不均衡、不清淡、不细致问题,老年人是其中的突出代表。

## 食物种类摄入不均衡

报告显示,杭州人对吃很“专一”。杭州人平均每天的食物种类仅为8种,与《中国居民膳食指南2022》(以下简称《膳食指南》)推荐的至少12种相比差距明显。所谓食物种类是指不

在一起 去明天

# 杭州亲和源5周岁了 品牌服务将惠及更多长者



又是一年初夏时。五年前,杭州亲和源锚定主城区位置,落子拱墅区德胜中路附近;五年后,杭州亲和源踔厉奋发,开启新征程。5月18日,“在一起 去明天”杭州亲和源五周年庆典在武林之星博览中心举行。来自文晖街道、东新街道、上海亲和源集团、相关媒体和浙江高校退休处等社会各界人士欢聚一堂,共同见证重要时刻。

## 齐聚一堂 嘉宾云集

庆典仪式上,文晖街道领导致辞,对杭州亲和源近年的工作表示了肯定,称赞他们是一家有大

爱的企业。希望杭州亲和源日后继续发挥示范带头作用,为文晖街道养老事业的发展做出更大的贡献!

杭州亲和源高端长者住区总经理席珊珊回顾了杭州亲和源这五年来的成长与蜕变,对来自政府、社会各界、合作伙伴、会员朋友等一直以来的支持和帮助表示了感谢。

## 精彩互动 感动满满

在杭州主城区的腰部位置,有座杭州知名老厂:杭州制氧机厂。毗邻杭氧6座老厂房的旧址,杭州亲和源拥有主城区的区域优势,实现“养老就在市中心”的幸福生活。

“亲和源就是我的家,我要一直住下去!”庆典上,三位长者代表分享了自己的故事和感受。他们都提到了亲和源“亲和 善孝 感恩 执着”的八字价值观,用自己的居住体验和丰富多彩的生活状态,来印证当初选择亲和源是明智之选。

本次五周年庆典共分为相聚亲和、相知亲和、携手亲和三个篇章,

除了常规的魔术、功夫扇、诗朗诵、舞蹈等节目,还邀请了网球冠军吴易昺的妈妈,为老人、孩子送温暖。来自欣禾幼儿园的小朋友们,也为在场的长者和嘉宾们带来了童趣十足的表演。

此外,现场还进行了亲和源五周年庆生仪式——生日蛋糕分享和多轮抽奖活动。

## 坚持本心 深耕延展

为了更好地服务更多长者,杭州亲和源也有了新突破。这次庆典上,浙江开心源康养服务有限公司和杭州市富阳飞扬颐养院进行战略合作签约,这也意味着杭州亲和源的管理咨询和养老服务经验将向外拓展和输出。

五年,只是发展中的序章,接下来杭州亲和源将坚守本心,深耕养老行业,为更多长者的晚年生活保驾护航。

预约参观热线:0571-56926001  
地址:杭州市拱墅区德胜中路415号亲和源