

# 聚焦“营养餐桌 家庭健康” 跟着专家学平衡膳食八准则

本报记者 徐小翔  
通讯员 陈瀛

5月16日至22日是第十二届“全民营养周”，今年的主题是“营养餐桌 家庭健康”。对家庭来说，关键是要落实“平衡膳食八准则”，并融入到每天的三餐中。今天，浙江省中山医院营养科主任刘建芳与大家分享如何打造一个健康的家庭餐桌。

**食物多样，合理搭配。**每天准备至少12种食物，每周达到25种以上。主食不要只吃白米饭，可以试试“二米饭”（大米+小米）、杂粮饭或红薯饭。菜肴要荤素搭配，颜色丰富。

**多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。**买菜时，深色蔬菜（如菠菜、胡萝卜、紫甘蓝）占一半以上。早餐可以是一杯牛奶或豆浆、一个鸡蛋，再加一份全麦面包。水果可以作为健康

零食，代替饼干和蛋糕。

**适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。**每周安排2-3次鱼虾类菜肴，比如清蒸鲈鱼、白灼虾。烹饪肉类时多用蒸、煮、炖的方式，少用油炸和红烧，既能保留营养，又能控制油脂。

**少盐少油，控糖限酒。**养成清淡口味，成年人每天盐不超过5克，烹调油25-30克。使用限盐勺和控油壶，控制调味品用量。用葱、姜、蒜、辣椒、柠檬、醋等天然调味品提味，减少对盐和酱油的依赖。注意“隐形盐”和“隐形糖”，如番茄酱、沙拉酱和含糖饮料。

**规律进餐，足量饮水。**按时吃饭，不暴饮暴食。多喝水，少喝含糖饮料。避免边吃饭边看电视或玩手机。家里常备凉白开或淡茶水，鼓励家人多喝水。

**吃动平衡，健康体重。**保持能量摄入与消耗平衡，不过量饮食。坚持运动，每周至少



进行5天中等强度活动（累计150分钟以上），每天主动活动最好达到6000步。

**会烹会选，会看标签。**买包装食品时，养成看配料表和营养成分表的习惯，选择钠、糖、脂肪含量低的产品。

**公筷分餐，杜绝浪费。**这不仅是一种文明习惯，还能有效预防幽门螺杆菌等疾病。

图据AI生成

## 我国药品注册申报 和审结数量创新高

国家药监局药品审评中心13日发布报告显示，2025年药审中心共受理各类药品注册申请20149件，同比增长3%；审结各类注册申请19375件，同比增长6.11%；批准1类创新药76个，其中新机制新靶点药物11个，两项数据均创历史新高；批准罕见病用药48个、儿童用药138个，审评通过短缺药品174件，破解特殊人群、紧缺领域用药难题。

据《人民日报》

## 爱用牙线的人 中风风险低40%

日前，美国心脏协会在国际权威期刊《中风》上发表了一项长期追踪研究。研究人员对6200名普通人平均追踪了23.7年。相比不用牙线的人，坚持用牙线的人：缺血性卒中风险降低约23%；心源性栓塞性卒中风险降低约40%；房颤风险降低约12%。牙线的作用，正是从源头把藏在牙缝里的菌斑和食物残渣一锅端，口腔的“火”小了，全身的炎症负担自然就轻了，心脑血管跟着受益。

据人民日报健康客户端

## 李连杰自曝甲亢改变面容

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 叶丽 张煜铎)63岁的李连杰最近在社交媒体上晒出了和两个女儿的合照，并分享了近期的采访内容，回应了自己曾经患甲亢和旧伤的问题。他提到，疾病改变了他的外貌，尤其是导致眼球突出。

甲亢为什么会改变外貌呢？浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽解释说，甲亢全称是甲状腺功能亢进症，指的是甲状腺分泌了过多的甲状腺激素，使身体的新陈代谢加快，交感神经变得异常兴奋。正常人的身体就像一辆匀速行驶的汽车，而甲亢患者的身体则像油门一直踩到底，发动机疯狂运转，无法停下来。

王晓丽指出，李连杰提到的“眼球突出”是甲亢的一个典型症状，这是由于眼眶内的组织发炎、水肿，把眼球向前推挤造成的。除了突眼，早期还可能出现上眼睑上抬、眼裂变宽、眨眼减少等变化。如果照镜子发现眼神变得“凶”或者“惊讶”，就要及时去医院检查。

大多数甲亢患者通过规范治疗可以得到缓解。治疗方法包括抗甲状腺药物、放射性碘-131治疗和手术。如果不及治疗，可能会引发高热、心衰、昏迷，甚至死亡，还可能导致心律不齐、心力衰竭、甲亢性肌病、骨质疏松等严重并发症。

甲亢患者要严格控制碘的摄入，避免吃海带、紫菜、海

苔，食用无碘盐，少吃海鲜，不要服用含碘药物（例如胺碘酮）。同时要保持规律作息，情绪稳定，戒烟。治疗初期每4到6周复查一次甲状腺功能，病情稳定后每3到6个月复查一次，还要定期检查肝功能和血常规。

俗话说：疼不死人痒死人。奇痒难耐，抓破皮、挠出血、用针扎、开水烫、刀背刮、打针、吃药、抹激素，痒得揪心刺骨、彻夜难眠！

**解痒良方——力达清**，由蛇床子、地肤子、土槿皮、土大黄、甘草、薄荷脑、冰片等草本植物提炼而成，适用于因牛皮癣、湿疹、皮炎、体股癣、手足癣等引起瘙痒的人群。

实际使用中，对于过敏痒、钻心痒、灼热痒、糜烂痒等各种不明原因的瘙痒干

## 解痒良方

(解痒需抓薄弱环节)

痒，用力达清易吸收，不粘粘，抹上像没抹一样，不污染衣物。身体各部位长期性、季节性、阶段性、阵发性、偶然性、大面积的皮肤瘙痒均可使用，省心省力，自己在家就可完成。

解痒热线 400-901-3663

(顺丰包邮 货到付款)

吉林三易药业有限公司 广告  
请阅读产品说明书或在专业人员指导下购买和使用