

一顿吃多少? 饭量“写”在手上

文/海若

我们总听老人念叨：“常吃鱼”，“多吃果蔬”，“适量吃饭”……可是，你知道每种食物具体的摄入量究竟是多少吗？

近日，英国饮食协会发言人、营养专家斯安·波特给出了食物分量建议，并提倡“吃多少”的决定权掌握在自己手里。

到底怎么计算呢？中国营养学会专家根据《中国居民膳食指南（2016）》，对其进行了调整。伸出你的双手，一起来估算吧！

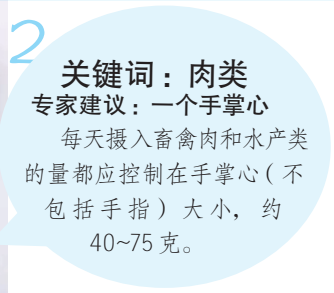
看图养生

一天的饭量，掌握在你手中

1 关键词：主食

专家建议：一拳头谷类 + 一拳头薯类或杂豆

每天主食的摄入量应为250克~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克，这对于预防慢病、控制体重都有好处。



2 关键词：肉类

专家建议：一个手掌心

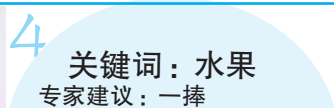
每天摄入畜禽肉和水产类的量都应控制在手掌心（不包括手指）大小，约40~75克。



3 关键词：蔬菜

专家建议：一个拳头 + 一大捧

每天吃蔬菜的量应为300~500克，大约相当于1个拳头的块茎类蔬菜加上一大捧叶菜类。需要提醒的是，每天吃蔬菜的品种和颜色最好多样，这样能获得更全面的营养。



4 关键词：水果

专家建议：一捧

每天吃水果的量应为200~350克，大约是一个中等大小苹果的量，或者一捧浆果的量。



5 关键词：坚果

专家建议：一个手掌心

坚果和植物种子是优质零食，既可增强饱腹感，又富含有益心脏健康的不饱和脂肪。但是坚果或植物种子含热量较高，每天摄入量应控制在25~35克，大约为一个手掌心大小。

链接 >>

靠手掌测出一餐营养

为保证健康饮食，维持最佳的身心状态，日本医生奥田弘美建议，每顿饭均衡摄入红、黄、绿三种颜色食物组合。

红色食物组是蛋白质类，分为肉类、鱼类、蛋类等动物性蛋白，豆腐等植物性蛋白，以及牛奶、酸奶等乳制品。它是组成人体骨骼、肌肉、毛发、各器官等的基本营养物质。

黄色食物组是碳水化合物及脂肪，包括米饭、面类、谷物、薯类、玉米等，以及黄油、沙拉酱、鲜奶油这类乳制品也在内。它提供的能量使细胞活跃，让肌肉、心脏、肠胃等各个器官正常工作。

绿色食物组是维生素和矿物质，包括蔬菜、水果和藻类食物。对于胖人来说，糖分较高的水果可归为黄色组。有它们作为催化剂，食物中的营养才能有效分解并被细胞吸收，或转化成为机体所需能量。

每餐的营养平衡摄入量，可以用自己的手掌掌握：

红色食物组应摄入能用一只手掌捧起的量；

黄色食物组中，米类摄入量轻轻握拳大小的量，面类摄入量用两只手掌捧起的量；

绿色食物组中，生鲜蔬果摄入量两只手掌捧起的量，烹饪后的蔬菜摄入量一只手掌捧起的量。

（据《生命时报》）

健康身边事 >>

冬天最怕冷? 来灸贴吧

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员陈双)12月22日,冬至。湖南中医药大学第一附属医院第三届冬至养生文化节开幕。活动现场,该院内科、外科、妇儿科等专家一字排开,为市民免费义诊,把脉开方。同时,市民还可以进行体质辨识,品尝熬制的膏方、鲜参茶、天麻蜜片等鲜药药膳。

养生文化节上,三九敷贴也备受市民欢迎。该院治未病中心主任李晓屏

表示,冬季三九是最寒冷的季节,寒湿容易引发各种呼吸道疾病、胃肠道疾病、疼痛性疾病等,选用具有辛散温通的天然中草药,在特定穴位进行灸贴,通过药物对穴位的温热刺激,驱散内伏寒邪,能达到清宣肺气、健脾益胃、通经活络等作用。



儿科专家正为小患者灸贴。

小科普 >>

冬季宝宝呕吐怎么办

文/刘金丽(湖南省儿童医院急诊综合二科)

宝宝呕吐后,侧躺,以防呕吐物堵住气管引起窒息,将呕吐物擦拭干净后,然后将宝宝竖着抱起来,安抚其情绪。还需观察呕吐物及呕吐后脸色、精神反应等情况,以便就诊时向医生描述。

当宝宝出现以下症状就应尽快就医:呕吐量大、次数较多、持续24小时以上;呕吐呈喷射状;呕吐物为绿色血样或粪样;呕吐伴有严重腹胀、高热、惊厥(抽风)、腹泻、便血等情况。

若呕吐量小,或次数较少,之后精神也不错,不影响食欲,则可先观察一晚上。若因咳嗽而引起的呕吐,则不一定是肠胃问题,需要注意有无呼吸系统疾病;若呕吐量很大且频繁,或呈喷射状呕吐,呕吐物颜色异样,伴有高热、腹泻等情况时需及时就诊。

儿童如何戴耳机才安全

文/刘莹(湖南省儿童医院耳鼻喉科主管护师)

有调查显示:有12.5%介乎6岁至19岁的人,因耳机音响调得过高而造成听力受损。另外,针对成人耳机大部分是入耳式的,对孩子而言有很多安全卫生隐患,易滋生细菌。那么,儿童耳机有哪些重要参数?首先,音量限制是最重要的。根据世界卫生组织建立的安全音量标准,儿童耳机限制最大音量为85±3分贝。也就是说,儿童如果要戴耳机,一定要使用专业的儿童耳机。

其次,耳机材质柔软、安全十分关键。好的耳机采用柔软的合成皮革耳垫,耳垫垫材也由抗过敏材料制成,以保护孩子柔弱的肌肤,有一些达到能舔食的标准。另外,音质清晰、听感良好是标配。专业儿童耳机不会采用过多音效技术,让孩子听到最纯净的声音。

怎样养护宝宝脆弱的心脏

文/温乐(湖南省儿童医院心胸外科护师)

心脏是人体最重要的器官之一,年轻的爸妈们虽然不太过于担心宝宝的心脏,但要遵循一些健康原则,让宝宝心脏健康成长。

1.让宝宝保持正确的睡姿。一般来说,宝宝仰卧或侧卧最好,因为仰卧可让宝宝身体充分舒展,全身血液能得到最大程度的循环。不过,当溢奶时仰卧容易让宝宝呛住喉管,所以当宝宝溢奶时最好让宝宝右侧卧。

2.保证宝宝房间空气的流通。天气好时,宝宝房间要经常通风换气,这样对宝宝和产妇都有好处。

3.提醒宝宝运动时不能憋气。宝宝适当的运动有益于健康,但是一旦发现宝宝喘气太急最好马上停止运动,而且尽量不要让宝宝进行憋气练习,因为一旦承受不住心脏压力,就容易发生心力衰竭。



本期指导专家:濮旺(中国营养学会二级公共营养师)

提醒:上述方法只适用于身体健康的成年人,婴幼儿、糖尿病患者以及痛风患者等若想用手测饭量,应先咨询营养师等专业人士。