

浅谈饮食营养与人体健康

范龙泉¹, 崔小珍²

(1. 山西工商学院, 山西 太原 030006; 2. 山西省农业科学院饲料兽药研究所, 山西 太原 030036)

摘要:食物是人体营养吸收的主要来源, 科学合理的饮食是人体健康的基础, 营养过剩、饮食习惯不良、食品卫生等问题严重威胁人体健康。因此, 深入剖析目前饮食营养中存在的问题, 并分析挖掘出保障科学合理饮食的途径, 不仅关系到民众的健康与长寿, 更关系到民族的昌盛和富强。

关键词: 饮食营养; 健康; 合理营养; 营养失衡

本文引用格式: 范龙泉, 崔小珍. 浅谈饮食营养与人体健康 [J]. 智慧健康, 2020, 6(07): 87-89.

The Primary Discussion of Food's Nutrition and Human Health

FAN Long-quan¹, CUI Xiao-zhen²

(1. Shanxi Technology and Business College, Taiyuan, Shanxi 030006; 2. Feed and Veterinary Medicine Research Institute of Shanxi Academy of Agriculture Sciences, Taiyuan, Shanxi 030036)

ABSTRACT: Food is the main source of nutrition absorbed by the human body. Scientific and reasonable dietary nutrition is the foundation of human health. Excessive nutrition, poor dietary habits, food hygiene and other problems seriously threaten human health. Therefore, an in-depth analysis of the problems existing in the current diet and nutrition, and analysis and excavation of ways to ensure a scientific and reasonable diet, not only related to the health and longevity of the people, but also related to the prosperity and prosperity of the nation.

KEY WORDS: Food's nutrition; Health; Balanced diet; Nutritional imbalance

0 引言

随着全面建成小康社会和健康中国建设的逐步推进, 全国上下越来越重视身体健康, 健康长寿也成为了人民日常谈论的话题。有数据显示, 近几年中国人的平均寿命只有 71.8 岁, 而根据细胞学中细胞分裂次数推算人类可以活到 150 岁。世界卫生组织 (WHO) 曾对影响人类健康的因素进行了调查评估显示: 除遗传因素外, 饮食营养因素占比最大, 远远高于社会因素和气候因素^[1], 由此可见, 饮食营养作为后天影响因素, 对人体健康至关重要。本文研究旨在剖析饮食与健康的关系, 深入探讨民众饮食营养中存在的问题, 并提出有效应对措施, 为推进健康中国建设做贡献。

1 饮食营养与健康的关系

1.1 饮食营养是影响健康的主要因素

饮食营养, 就是指人体吸收及利用食物或营养物质的过程, 包括摄取、消化、吸收和体内利用等^[2]。我们吃的各种食物中都含着人体所需的各种营养物质。食物中能被人体消化、吸收和利用的有机和无机物质, 称为营养素^[3]。人体所需的七大营养素是指: 碳水化合物、脂肪、蛋白质、水、微生物、矿物质和膳食纤维。这些营养素在人体的功效包括: 提供能量、构成和修复机体组织、调节代谢以维持

机体的正常生理和生化功能。可见, 饮食营养的合理与否直接关系机体功能。

1.2 科学合理的饮食营养是健康的基础

科学合理的营养是指通过合理的饮食和科学的烹调加工为机体提供充足的能量和各种营养素, 并保持人体健康^[4]。法国的拿破仑曾说过: “一个民族的命运, 要看他们吃的是什么和怎么吃。”现代医学也指出, 健康长寿离不开合理饮食, 只有遵循平衡膳食的原则, 合理营养, 并注意饮食卫生和食品安全, 才能有效预防疾病, 降低病死率, 达到健康长寿的目的。

人体生命的整个过程, 都离不开合理的营养, 比如胎儿需要母体提供营养物质才能完成生长发育^[5]; 婴幼儿和青少年时期是身体、智力等发育的高峰期, 合理营养起着决定性的作用; 中老年时期要保持生命活力、延缓衰老更离不开合理的营养。对于患病的人和处于特殊环境的人来说, 合理的营养可以增强机体抵抗力、加速康复、减少发病率。可以说, 合理的营养使人精力充沛、体格健壮、工作效率提高、免疫力增强, 是维持健康的基础。

由于各种营养素之间既密切配合, 又相互制约, 营养摄入过少, 机体功能难以得到满足, 摄入过多, 营养无法有效吸收利用, 健康就会受到威胁, 为保证机体获得足够营养素, 我们每天必须合理搭配饮食, 做到种类齐全、数量充足、比例适当^[6]。

作者简介: 范龙泉 (1986-), 女, 硕士, 助教, 研究方向: 生物化学与分子生物学、食品营养与健康。崔小珍 (1984-), 女, 助理研究员, 博士, 研究方向: 兽药药理。

1.3 营养失衡危害身体健康

机体营养不足或营养过剩,均属于营养失衡,两者都可能危害身体健康^[7]。营养不足不但会使机体缺乏能量,影响正常的生理活动和生长发育,造成精神不振、易于疲劳、工作效率低下、免疫力降低,甚至会出现各种营养缺乏症,如:维生素B2缺乏会引起口炎、眼炎或皮肤病;维生素C缺乏会引起坏血病;维生素D缺乏会引起佝偻病;碘缺乏会引起甲状腺肿等。营养过剩可导致便秘、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化、脑中风等富贵性疾病的发生,还是肿瘤和其他疾病的诱因。过度补充营养制剂也属于营养过剩,如铁中毒可导致出血性胃肠炎、碘过量导致高碘性甲状腺亢进等。

另外,还有不少人同时存在某些营养过剩而另一些营养缺乏的现象。这就需要我们认真审视饮食营养观念,发现自身和家庭饮食存在的问题,积极学习营养知识,防止营养失调对身体的危害。

2 饮食营养存在的问题

近年来,人们在饮食营养上存在的问题越来越多,营养疾病已呈现出年轻化的趋势,慢性病和重疾的发病率也逐年增加。究其原因,一方面是受传统饮食文化和社会媒体的影响;另一方面是均衡营养意识淡薄、营养知识不足,对特殊人群的营养要求不了解。此外,饮食随意、盲目、跟风现象严重,经常将一些错误的观念当成“科学”。比如,错误的认为大鱼大肉才是有营养,价格高的营养也高,吃素可以延年益寿,饥饿可以减肥等。经分析发现,饮食营养存在的问题可以概括为以下五个方面:

2.1 膳食结构不合理,营养不均衡

人们对于饮食的认识大多停留在“好吃”上。食物单一,挑食、厌食、偏食严重,经常吃一些重口味食品、油炸食品、精加工食品、“洋快餐”,忽视谷物和豆类、粗粮、蔬菜的摄入等,从而造成膳食结构不合理,使得机体能量和脂肪摄入过多,维生素、矿物质摄入不足,营养失衡。另外,当代女性受媒体和社会影响,以瘦为美,过分关注身体形象,过度节食减肥也是造成营养失调的重要原因,严重影响身体健康。

2.2 食物搭配不当

科技的发展、食物的充盈和营养知识不足,也会造成食物搭配问题的增加。当两种及以上食材被不恰当的搭配食用时,其中的营养成分会被破坏或影响吸收,有毒物质也会产生或者增多,对身体造成危害,如柿子与蟹同食,生成鞣酸蛋白,不易消化,滞留在肠内发酵,出现呕吐、腹痛、腹泻等症状;富含维生素C的食物与河虾同食会中毒。还有豆制品放葱、热牛奶加糖、吃梨喝开水、解酒用浓茶等也会影响健康。

2.3 烹调加工不科学

食物经过烹调加工会造成营养素和量的改变。比如,淘米时用力搓洗会使维生素B1、维生素B2、维生素PP的损失,无机盐、蛋白质也会有一定的损失^[8]。因此,食物的烹调加工不仅要注重美味可口,也要考虑营养素的损失。常见的不科学烹调加工还包括:先切菜后冲洗、煮鸡蛋超过5分钟、不洗锅连续炒菜、煮豆浆不煮沸等。

2.4 饮食习惯不良

受家庭和社会等多种因素的影响,以及自我营养知识认知不足,人们对一些不良的饮食习惯都习以为常。据调查,中国人的死亡原因构成中,来自生活方式的原因将近50%,其中“不良饮食消费”占近90%^[1]。不良饮食习惯除了常见的暴饮暴食、酗酒、抽烟外,还有不吃早饭、吃饭过快、爱喝饮料、边吃边看电视、饭后吃水果、吃夜宵、喝浓茶等。

2.5 饮食卫生不注意

“病从口入”,食物本身就可能存在威胁人体健康的有害因素,比如带有天然毒性的河豚鱼、发芽的马铃薯、受禽流感污染的禽类等;食物存储、运输、加工的过程中也可能存在有害物质的侵染,如食物存储过程受微生物侵染发霉、农药残留、食品添加剂等。因此,饮食卫生涉及的范围很广,包括营养卫生、加工卫生、饮食习惯卫生等多个方面。饮食卫生不注意就可能造成食物中毒、致癌甚至死亡。近几年,随着地沟油、“毒奶粉”、加了明矾的油条等事件的爆发,食品安全备受关注。

3 保障科学合理饮食的途径和建议

随着社会的发展、科技的进步和生活水平的提高,越来越多的人开始关注如何调配饮食及如何保持身体健康^[9]。但是,保障科学、合理的饮食营养还需国家政府、社会媒体、机构、社区、企业、学校、家庭、个人多方共同参与,形成合力,才会使人们的膳食逐步趋于平衡,这不仅关系到民众的健康与长寿,更关系到民族的昌盛和富强。

3.1 国家政府层面

国家及政府一方面需继续修订和完善相应的法律法规及制度,通过立法提高食品行业的准入门槛,对不法经营的企业和商贩加大惩罚力度;另一方面要加大宏观调控力度,对贫困地区和物质匮乏地区给予政策支持和资金支持,提高当地居民的饮食水平,保障营养需求,比如畅通资源渠道、降低物价等。

3.2 社会媒体层面

社会媒体需加大宣传力度,引导正确的审美观、健康观和价值观,提升饮食营养与健康类电视节目的比重,邀请权威专家进行知识讲座,纠正错误的饮食观念。另外,公共媒体还需加强绿色食品的宣传,

严格审查食品广告的投发,并及时曝光违法违规的食品企业,倒逼企业的合法经营。

3.3 机构层面

食品监管部门应不断提升食品安全检测技术,优化检测设备,严查进口食品,并配足检测人员,定期对其进行健康检查。工商管理等部门应加强对食品相关企业的支持和检查力度,既要鼓励无公害食品加工企业的创办,也要严厉打击违规企业。教育宣传部门要加大营养知识和生命健康的教育宣传力度,合理饮食的观念从小就要强化。卫生部门要加强全民体质健康监管,提出改善措施与对策等;相关科研单位对调查数据应及时分析、公布并指导。另外,还可以开发推广一些饮食相关的APP和公众号,方便大家查询、学习。

3.4 企业层面

食品加工企业和餐饮服务业应积极配合相关部门的监督检查,严格食材选择和存储,主动改善卫生条件。相关从业人员要有饮食和健康方面的学习背景,能进行合理的饮食搭配和推荐,科学的食品加工和烹饪,并定期进行健康检查。其他企业也要注重员工的身体健康,关心员工、减少加班、避免熬夜、豪宴聚餐等。

3.5 学校层面

学校作为传播知识的主渠道,可通过建设饮食营养与健康的选修课程、开设讲座、创办比赛、邀请专家进校等方式,提高学生的营养认知水平。同时,还应该加大体育投资力度;加强对体育锻炼和锻炼技能的正确指导;利用问卷调查、设立专门机构等方式,加强学生体质健康的监管,通过数据分析,合理搭配食堂营养。另外,还需加强青少年心理健康教育,及时疏导压力,防止不良情绪造成节食、暴饮暴食等不良饮食行为。

3.6 社区层面

社区可培养常驻营养师,并组建家庭饮食营养宣传联络员,定期进行家庭健康、饮食等方面的调查

和访谈,根据具体情况和问题邀请专家给出合理的建议。此外,还可在所辖小区内张贴宣传标语或海报,加强对中国居民平衡膳食宝塔的宣传和利用等。

3.7 家庭及个人层面

个人身体健康关乎整个家庭的幸福,为了家庭成员的健康,我们应该相互监督、提醒,摒弃传统饮食文化中的不良习惯,发扬长处,在科学膳食原则上改进家庭饮食、养成良好的生活方式并加强锻炼。

4 总结

习近平总书记曾指出,健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望^[10]。健康是生命存在的最佳状态,而充足的合理的营养供应是保障身体健康的基础。因此,各方面制度的成熟和定型是健康领域可持续发展的强大保障,不断增强自我健康意识、加强营养知识的学习、培养良好的生活方式、改进饮食结构、加强体育锻炼,不仅是个人的大事,也是国家和民族的大事。

参考文献

- [1] 严钟浩·中国人饮食有问题[M]·太原:书海出版社,2005:12.
- [2] 陈柄卿·营养与食品卫生学第四版[M]·北京:人民出版社,2000.
- [3] 中国营养学会·食物与健康——科学证据共识[M]·北京:人民卫生出版社,2016.
- [4] 徐小磊,金宗健·营养学与人类健康的探讨[J]·现代妇女(医学前言),2014(8):281.
- [5] 莫广源·学龄前儿童营养与健康状况调查结果分析[J]·临床医药文献杂志,2005,20(18):2397-2399.
- [6] 付丹丹,武庆杰·浅析食品营养和健康[J]·现代食品,2018(17):64-65.
- [7] 顾景范·合理膳食是健康的基础[J]·健康指南,2015:32-33.
- [8] 何计国,车会莲·家庭饮食健康方案[M]·江西科学技术出版社,2007,02.
- [9] 蒲丽娟,王伟·中国传统饮食文化的“和”之意蕴及其当代价值[J]·农业考古,2013(6):239-243.
- [10] 中共中央 国务院·“健康中国2030”规划纲要[N]·北京:新华社,2016.

(上接第70页)

- [12] Stuijver M M,van Wilgen C P,de Boer E M,et al·Impact of shoulder complaints after neck dissection on shoulder disability and quality of life[J]·J Otolaryngol Hcad Neck Surg,2008,139(1):32-39.
- [13] 吴沛霞,陈君仪,周革,等·喉癌颈淋巴清扫患者术

- 后预防性肩功能康复锻炼的效果观察[J]·护理学杂志,2017,32(14):91-92.
- [14] 于珊珊·健康教育路径对喉癌患者术后自我护理能力与生活质量的影响[J]·中华现代护理杂志,2014,20(29):3713-3716.