



95.3%的人吃蔬菜不够量

# 每人每天吃够五类蔬菜

## 九成国人蔬菜吃太少

家住北京市朝阳区的陈阿姨每天早上都会到菜市场买菜,土豆、茄子、黄瓜、白菜等成了他们一家七口人餐桌上的常见菜。陈阿姨说,除了早餐,午饭和晚饭她基本会做两三种蔬菜,供全家人吃。“我觉得全家人每天吃一两斤蔬菜就足够了,再说很多蔬菜都不知道怎么做,常吃的也就那几种。”另一位家有小孙子的马大爷,则一直将肉和蔬菜一起炒,“孩子不爱单独吃蔬菜,只好这样搭配着炒。”当被问及每天吃多少蔬菜时,马大爷说:“蔬菜不到一斤,孩子爱吃肉,所以肉尽量多。”

几乎所有国人都会像陈阿姨和马大爷一样,每餐都吃蔬菜,但调查显示,超过九成人平均每天吃蔬菜的种类不足5种。在参与调查的3757人中,平均每天吃1种~3种蔬菜的人占86%,但吃5种及以上的人仅占4.7%。在蔬菜种类选择上,绿叶菜、茄果类、瓜类和薯芋类最受欢迎,西红柿、黄瓜、土豆、白菜、茄子等是吃得最多的蔬菜。在烹调方法上,炒菜最为常用,占到了65.38%。

## 吃蔬菜存在五大误区

“尽管人们比过去更加认识到蔬菜和水果的重要性,但要让其真正融入我们的日常生活,还有很多障碍。”世界癌症研究基金会教育主管凯特·门多萨说。中国营养联盟副秘书长、国家二级营养师王旭峰也表示,在吃蔬菜这个问题上,人们还存在不少误区:

**误区一:肉有营养,蔬菜没营养。**王旭峰说,他经常听到家长对孩子说:“多吃点肉,有营养,能长身体。”这在无形中肉蛋奶和“营养”画上等号,将蔬菜归为“没营养”的食物。实际上,蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、膳食纤维等,对人体健康益处很多。如果每餐饮食中总是肉类多过蔬菜,不仅会使体内维生素得不到及时有效的补充,影响生长发育,还可能引起其他疾病。比如,蔬菜中的纤维素摄取不足,容易引发便秘,甚至诱发结肠直肠癌;美国一项有关蔬菜与衰老的研究显示,多吃蔬菜还能保持大脑年轻。

**误区二:家里总吃那几样蔬菜。**马力平表示,蔬菜的种类比人们想象的多得多。在中国,人们常吃的蔬菜就有100多种,“很多人见到新奇的蔬菜都不敢买,久而久之,商贩们卖的蔬菜也就那么几十种了。”她说,吃蔬菜不仅每人每天要保证300克~500克的量,更要保证绿叶菜、茄果类、薯芋类、瓜类、根茎类等各类蔬菜都要摄取到。因为每类蔬菜中所含的营养物质成分不一,比如菠菜、卷心菜、空心菜等绿叶菜含有丰富的B族维生素、维生素C和多

种无机盐,营养价值较高;而胡萝卜、辣椒等含有丰富的维生素C和胡萝卜素。只有吃得种类多,才能营养均衡。

**误区三:蔬菜炒着才好吃。**在调查中,几乎一半以上的人将“炒”作为烹饪蔬菜的首选方式。深圳市营养学会理事兼秘书长、深圳市食品科学技术学会常务理事任莉莉表示,由于很多人不爱吃蔬菜,会通过多放油、翻炒时间长等错误的烹饪方式来改变蔬菜的口感,但实际上,这会令蔬菜里的维生素等营养素过快流失。对于大部分蔬菜来说,用水焯过之后凉拌、急火快炒都是不错的方法。

**误区四:用水果代替蔬菜。**“今天没吃蔬菜,多吃点水果也一样。”很多人将蔬菜和水果混为一谈,觉得它们属于一类。但马力平表示,蔬菜和水果是完全不同的两种食物,不能完全替代。

**误区五:担心食物相克和农药残留。**很多老年人受小道消息或不科学宣传的影响,害怕“食物相克”,不敢买太多蔬菜混在一起吃。实际上,并没有食物完全相克的说法,只是有些蔬菜在烹饪时要稍微注意些,比如含有草酸的菠菜最好先在沸水中焯1分钟,然后再和豆腐一起吃就没有问题了。另外,也有人担心蔬菜上农药残留多。王旭峰说,现在蔬菜使用的基本是高效、低毒、低残留的农药,通过光照、清洗等步骤能够去除大部分农药,不必过于担心。

大多数人都知道吃蔬菜对身体好,但又有几个人能坚持每天吃足够多的蔬菜呢?近日,世界癌症研究基金会的一项民意调查数据显示,只有1/5的英国人能按照营养师的推荐,每天吃够五类蔬菜。这项调查让世界癌症研究基金会的专家感到十分担忧,蔬菜水果摄入不足,已经成为英国人健康饮食上的“拦路虎”。那中国人吃蔬菜的情况又如何?记者调查显示,95.3%的人每天吃蔬菜不够5种,而且类别单一。

## 蔬菜在美国成为“处方药”

“天天有水果,顿顿有蔬菜。”王旭峰说,吃蔬菜最基本的原则就是:每人每天保证吃300克~500克,最好在5种以上。任莉莉认为,根、茎、叶、花、果和菌藻类,每天摄入的种类越多越好,特别是菌藻类,如蘑菇、黑木耳等,最好每天都有。从数量上说,每100克生的蔬菜煮熟后,大概相当于一个网球大小的量,所以每天吃5个网球大小的熟蔬菜,就相当于吃了500克生蔬菜。此外,为了改变人们不爱吃蔬菜的“坏习惯”,各国专家目前都在积极地出谋划策。

**吃蔬菜遵循彩虹效应。**你每天吃的蔬菜颜色,最好像彩虹一样多,而且颜色越深,其营养价值越高。比如西兰花中的β胡萝卜素含量要比菜花高很多,黑豆与黑木耳中的铁含量明显高于黄豆和银耳。尤其是富含花青素的紫色蔬菜,如茄子、紫洋葱、紫甘蓝、紫薯等,吃得越多越好。

**各种蔬菜来个“混搭”。**如果实在不知道应该吃什么,不妨将冰箱里储存的蔬菜进行混搭,大火快炒,既能保证食物的种类,也能保证食物的数量。

**让蔬菜成为“处方药”。**据《纽约时报》报道,美国一些地方已经将菠菜、甜菜等写进了医生的处方,旨在抗击低收入家庭的肥胖症。我们也不妨借鉴此种方法,在医生开处方时,顺便叮嘱患者要多吃蔬菜。

**最有营养的蔬菜排行。**美国公众科学中心给常见的85种蔬菜打分,评出了营养最高的前十名,供大家购买时借鉴。它们分别是:菠菜、甘蓝、萝卜缨、莴苣、南瓜、芥菜、带皮山芋、西兰花、胡萝卜、红柿子椒。

**吃蔬菜也不是越多越好。**任莉莉提醒,贫血、肠胃功能不好的人以及生长发育期的儿童,不能一次性吃太多蔬菜。粗纤维含量高的蔬菜,比如芹菜,吃多了很难消化。一次性摄入大量蔬菜会阻碍体内钙、锌的吸收,影响儿童发育。

(据《生命时报》)

## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

### 上班穿得宽松更累

没干什么重活身体就疲惫不堪,工作起来没有精神,这可不一定是事务繁杂造成的。据美国《奥普拉》杂志报道,平时一些生活习惯也能使人无精打采。

衣服过于宽松。穿着宽松有弹性的衣服,人体的肢体部位容易呈下垂状态,这就造成关节和肌肉的压力,使氧气很难在体内畅通循环。穿得稍微紧身一些不仅矫正坐姿,促进健康呼吸,还有增强自信的效果。

衣服的颜色也很重要。诸如黑色、棕色等深色会刺激褪黑激素的分泌,使人昏昏沉沉。研究发现,白色能够抵消这种作用,让人精神快乐;红色则能增加血流量,刺激肾上腺分泌一些醒神的激素;黄色能够增强人的自信,鼓励人朝积极的方面思考。

早上喝咖啡。很多人有早上喝咖啡或茶的习惯,也许这就是你疲惫不堪的原因。首先,过量摄入咖啡后,新陈代谢猛烈加速,会使人昏昏欲睡。其次,人体在清晨时已经几小时没有补充水分,咖啡因的脱水作用会加速身体的“干渴”症状,使人失去活力。所以早上喝咖啡一定要适量,而且需要及时补充白开水。



## 丙肝可防可治

鹤壁市传染病医院 史保生

丙型肝炎(简称丙肝)是由丙型肝炎病毒引起的一种传染病。丙肝病毒主要侵犯肝脏,如果没有得到及时诊断和治疗,可导致慢性肝炎,部分患者可发展为肝硬化甚至肝癌,对健康和生命危害极大。

目前还没有可以预防丙肝的疫苗,但是通过以下方法可以很好的预防丙肝。主要包括:减少不必要的输血及血制品使用;拒绝毒品;不与他人共用注射器;固定性伴侣,正确使用安全套;不与他人共用未经严格消毒针具或其他纹身、穿刺工具;不与他人共用剃须刀、牙刷等个人用品;及时包扎破损伤口等。

丙肝在治疗上要比乙肝容易一些。经过抗病毒治疗,丙肝患者的治愈率可以达到60%~80%。对待丙肝一定要“早发现、早诊断、早治疗”。对于慢性丙肝患者,一经发现应立即进行抗病毒治疗;由于急性丙肝的慢性率较高,对于急性丙肝患者,大部分学者建议立即进行抗病毒治疗。

丙肝病毒可以通过血液、性接触和母婴途径传播。其中,血液传播是丙肝最主要的传播途径。但是,与丙肝患者的日常生活和工作接触不会被感染。日常生活和工作接触,如握手、拥抱,礼节性接触,共用餐具、劳动工具、办公用品、钱币以及其他无皮肤破损或无血液暴露的接触等不会传播丙肝病毒。咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬等也不会传播丙肝病毒。

