

关注 2016 新民健康(上海)养生节暨第三届新民健康论坛 富营养时代, 个性化养生成趋势

◆ 叶雪菲

国际医学期刊《柳叶刀》上的一份研究成果称, 目前世界上肥胖者的数量已经超过了身材消瘦者; 中国肥胖人口已近 9000 万, 近 10 年从全球第十名跃升为全球第一名……随着生活水平的提高, 营养摄入不均衡已经成为了全球性难题。在这个富营养化的时代, 现代人该如何养生? 还需要进补吗?

本报日前举行的“2016 新民健康(上

海)养生节暨第三届新民健康论坛”披露, 在目前营养富裕时代, 不少人却存在着另一种营养不良——“隐性饥饿”。即目前中国老年人普遍存在的“两多一少”——过度摄取脂肪, 缺乏维生素和矿物质的摄入。人体一旦缺乏某种维生素及人体必需的矿物质, 可产生严重的健康问题, 引发如骨质疏松、贫血、食欲不振和易感染等症状。对此, 本届论坛提出

“全营养时代, 你我大不同”的个性化养生食补新理念, 呼吁富营养时代, 个性化养生已成趋势, “隐性饥饿”问题亟需引起很大的重视!

据悉, 由新民晚报、新民传媒联合上海保健品行业协会发起主办的本届新民健康论坛, 引起了政府、社会组织、专家学者、养生保健行业等各方高度关注, 参会人数达 300 余人。

吃饱也会有“隐性饥饿”

世界卫生组织近年来对影响人类健康的众多因素进行评估, 结果表明营养因素占到 13%, 而医疗因素仅占 8%, 营养干预是疾病治疗不可缺少的一部分。众所周知, 当前我国居民的健康问题是超重肥胖等能量过剩所导致的糖脂代谢异常、高血压和心脑血管疾病等慢性病引起的死亡率占据首位, 也是加重国家医疗负担的主要部分, 已经引起大家的高度重视。但事实上, 在目前营养富裕时代, 占据不少比例人群中却还存在着另一种营养不良——“隐性饥饿”。隐性饥饿是指机体由于营养不平衡或者缺乏某种维生素及人体必需的矿物质, 同时又存在其他营养成分过度摄入, 从而产生隐性营养需求的饥饿症状。

比如维生素是一类调节生理功能, 维护人体健康的有机化合物。它既不参与组织的构成, 也不提供热能, 但在机体吸收利用大量能源和各种新陈



汤庆娅 主任医师、硕士生导师
上海交通大学医学院附属新华医院营养科主任

代谢过程中却起到了至关重要的类似酶和激素样的作用; 某些矿物质, 如钙、铁、锌和硒等, 不仅是机体一些组织和细胞组成不可缺少的物质, 又是细胞生理活性、免疫调节、抵抗氧化应

激不可缺少的辅助因子, 人体缺乏后会产生严重的健康问题, 如骨质疏松、贫血、食欲不振和易感染等症状。

所以隐性饥饿也是需要全民重视的问题, 必须通过膳食补充来满足各种代谢需要。合理的膳食应遵循“一二三四五, 红黄绿白黑”的规律。“一”是指每天喝一杯牛奶或酸奶, 保证钙摄入量; “二”是指每天摄入碳水化合物 250—350 克; “三”是指每天进食 3 份高蛋白食物(瘦肉 50 克; 或鸡蛋 1 个; 或豆腐 100 克; 或鸡鸭 100 克; 或鱼虾 100 克); “四”有四句话, 有粗有细(粗粮细粮搭配), 不甜不咸, 三四五顿, 七八分饱; “五”指每天摄入 500 克蔬菜及水果。“红黄绿白黑”中“红”指每天可以喝红葡萄酒 50—100 毫升, 起到活血化淤, 预防动脉粥样硬化的作用; “黄”是指黄色蔬菜, 如胡萝卜、红薯、南瓜等; “绿”指绿茶以及深绿色的蔬菜; “白”指燕麦粉或燕麦片; “黑”指黑木耳, 每天食用黑木耳 5—15 克, 能起到降低血粘度与血胆固醇, 有助于预防血栓形成。

有机食物让养生回归生态、回归自然

在这个充斥过度加工食品的世界里, 越来越多的人开始追求回归生态、回归自然, “有机食物”的概念因此而渐渐走入寻常百姓家。研究发现有机食物中的铬、钙、镁等重要营养素都比传统作物来得多, 使用农药则会减少这些营养素。有机农场的土壤里保留了菌丝层, 其中有更多元的菌类生长, 帮助植物获取土壤中的矿物质和微量营养素, 使作物健康。而身体就像土地一样, 是倚赖特定元素生长和繁衍的生态系统, 移除这些元素会干扰或影响生态系统的存续。就像身体一样, 土壤需要部分营养物质来繁衍, 这对于植物和作物的成长尤其重要。健康、有机的土壤便能保护作物免受病原体的侵袭, 保留更多人体所需的营养素。因此, 有机食物更营养, 对人的身体



成其良 浙江嘉兴市农业发展有限公司总经理

和心理都有益处, 尤其随着年龄增长, 营养的膳食更为重要。此外, 有机食物由于不使用化学农药和肥料, 使用的是有机肥, 其食物正常按照时令长成后的口味更能让人找回儿时的味道, 让人食之心情愉悦, 身心都能获益。

富营养时代, 进补也要做减法

国人自古以来都有吃滋补品养生的习惯, 在物资匮乏的时代确实如此, 但是时至今日真的还需要滋补吗?《富态: 腰围改变中国》一书揭露, 短短 25 年间, 中国男人的腰围膨胀了近 13 厘米, 其中, 涨幅最高的是 40 到 50 岁的中年男人——社会的中坚力量, 中国的富营养时代已经到来。此外, 根据上海部分地区老年人营养与健康状况调查分析发现, 老年人现在每人每天能量摄入量为 2762kcal, 脂肪的能量超过了中国居民膳食营养素标准摄入量, 世界卫生组织推荐的每天 30% 的上限。但同时发现, 老年人的营养不良率仍达 5.09%、超重率 35.33%、肥胖率 5.17%, 高血压患病率 57.31%, 血脂异常患病率 24.19%, 糖尿病患病率为 14.17%。随着腰围膨胀, 各种代谢和慢性疾病随之而来, 高血压、糖尿



沈红艺 硕士生导师、执业医师
上海中医药大学公共健康学院营养学系主任、健康营养研究室主任

病、冠心病、前列腺疾病等威胁着人们的健康。在营养过剩的时代, 人们的身体也许并不需要过度地进补, 反而应该给身体减轻负担, 达到“富营养, 清

生活”的目标。

所谓“富营养”是指强调营养丰富, 但不是营养过度; 强调营养均衡, 选择多样化的食物, 使所含营养素齐全, 比例适当, 以满足人体需求; 选择适合自己的保健品, 不盲目补充, 不需要过度补充人体不需要的或者身体已经充足的营养。“清生活”则是一种做减法的概念, 讲究的是饮食平衡的状态, 必须放弃不合适的进补, 因人而异, 认识自身的营养和疾病状况, 限制蛋白质、脂肪的摄入, 首先从食物中补充维生素和矿物质, 让身体的营养达到最佳状态。而在进食的时候, 应遵循低脂七分饱的习惯。通过对吃高脂食物、饱后不动; 吃高脂食物、饱后运动及低脂七分饱的三组小鼠实验, 最终的结论是低脂七分饱的时候, 中年时所有的指标都是正常的, 寿命提高了 50%。也就是如果理想寿命是 80 岁, 从小养成低脂七分饱的习惯, 可能活到 120 岁。

智能+为老一站式服务打造“独家”养生

随着经济水平的提高, 老龄人口的消费支出将增加, 医疗支出是老龄人口消费增加的主要原因。2015 年, 由年龄结构变化(老龄化)导致的医疗服务需要量比 2005 年增长 15.2%, 2025 年则比 2015 年增长 33.7%。与此相对的, 2015 年由老龄化导致的医疗服务费用却比 2005 年增长了 19.6%, 2025 年将比 2015 年进一步增长 39.4%。而 65 岁以上老龄人口医疗费用的比例由 21.8% 上升到 38.9%, 将近翻一番。慢病人群的爆发式增长意味着需要大量针对老年保健、慢病调理的营养保健食品。

每个人总有一个相对健康到亚健康的过程。在这个亚健康的过程中, 当他的生理机能已经出现明显改变的时候, 他最需要的既不是药品, 也不是仅仅某一些体育锻炼的生活方式改变, 还应有针对性的日常营养保健食品, 它的功能就是对某些身体的机能起调理的作用。对于慢病高发, 营养保健食品起的是食补食疗的补充作用; 老龄化养生, 它起到了帮助老年人颐养天年的需求作用; 临床用药后期的康复, 营养保健食品起了调理



鲍强军 晚宝网 CEO、中国老年保健医学研究会理事

作用; 亚健康人群出现各种各样的症状时, 营养保健食品起到了不需要用药, 只要吃对食品的作用。

为使老人享受长寿、健康、快乐, 无疾而终的晚年生活, 晚宝网以积极态度参与老龄产业, 致力于推动老龄产业成为好的 GDP。根据现今养老服务特点, 晚宝网设计了为老一站式服务流程, 除了为会员提供专业的健康咨询和优质平价的原产地滋补品外, 晚宝网还与多家中医老品牌强强合作, 把“1 对 1”的家庭式健康管理方案带给新民健康的会员。

养生农庄用“厨房取代药房”

浙江嘉兴“大鲈王国”位于运河湾湿地养生农庄, 沼泽湿地能够分解、净化环境, 起到“排毒”“解毒”的功能。湿地里所富含的负氧离子被誉为“空气维生素”, 对久居城市的人们的养生而言大有裨益。负氧离子数量多, 有利于糖尿病、过敏性鼻炎患者恢复健康。

都说“药补不如食补”, 因此, 运河湾湿地养生农庄倡导运用中医“药食同源”的理念让“厨房取代药房”。进补应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补, 切不可盲目进补。一般而言, 气虚者以益气养血为主; 血虚者则多以补血养血为主; 阴虚者滋阴; 阳虚者阳补。其中, 经常舌干

口燥、目赤腹胀的阴虚火旺者禁止温补。因为虚不受补, 脾虚者也不适合大补。农庄因其得天独厚的湿地空气、水、土壤、气候环境优势, 是娃娃鱼理想的栖息地。娃娃鱼又名大鲈, 是从恐龙时代生活至今的两栖动物, 因其富含多种天然活性物、胶原蛋白等等, 能够增强体质, 被誉为水中的“活人参”、“软黄金”。“大鲈王国”同样生态养殖的甲鱼具有滋阴凉血作用, 为清补佳品, 对阴虚之人, 食之最宜。《随息居饮食谱》认为甲鱼“滋肝肾之阴, 清虚劳之热”。

在中国, 许多人提起养生就会想到食补。人体食补营养的好坏不在于品种的多少, 不是吃的品种越多就越有营



雷文宁 浙江运河湾农业科技开发有限公司执行 CEO

养。只有找准适合自己的食物, 按需吃, 再根据季节的变化适量调整, 就能起到调理身体、增强体质的目的, 而这也是运河湾湿地养生农庄提倡的食补理念。