

不健康饮食导致的死亡人数比吸烟等其他风险因素都多

专家教你吃的“金标准”:平衡膳食

在世界范围内，不健康饮食导致的死亡人数比包括吸烟在内的其他风险因素都要多！这项针对 195 个国家和地区 1990 年至 2017 年饮食结构的研究，结论发布在知名医学杂志《柳叶刀》上，令中国人吓了一跳：相比美国这个高糖高油饮食的国家，我们竟然比他们还不健康？

饮食结构亟需重视

研究得出结论称，由于不健康饮食对非传染性疾病的影响，使得 2017 年成人死亡中有五分之一即 1100 万人死于不健康饮食，其中约 1000 万人死于心血管疾病。其余数据主要来自癌症和 2 型糖尿病。其中，中国在心血管疾病和癌症死亡

率中，分别位居世界第一。

该研究的作者为美国华盛顿大学健康指标与评估研究所所长，他指出，与“高钠、低全谷物、低水果”这三项在与饮食有关的死亡中占比超过一半。情况真的有这么严重吗？

对此，上海市健康促进中心主任顾沈兵博士表示，从这项结论的研究方式来看，存在一定的局限性，结论也未必完全准确及科学。“比方说，高盐饮食的危害，可能经过很长的阶段才会体现出来。目前所得出的结论，不完全代表国人饮食结构的现状。但它也有可取的地方，也提供了正确的思路，即人们在限制不健康食物摄入的基础上，要增加健

康食物的摄入。”

盐摄入严重超标

上海曾于 2012 年-2017 年开展“上海市居民膳食与健康状况监测”，这也是全国范围内首次开展的具有省级代表性的居民营养与健康状况调查。结果显示：上海市居民膳食结构欠合理；油盐摄入量下降，但仍超过推荐标准。其中钠摄入过多，钙、维生素 A、B1、B2、C 摄入不足。

钠的过量摄入，与高血压的发生密切相关。当前居民通过盐摄入的钠占总钠摄入的 3/5。钠的来源除了盐以外，还有含盐的调味品（如酱油、味精等）、半成品的菜肴、腌制品、零食等（常见甜味的蜜饯中也含

有大量钠）。顾沈兵表示，上海市民每日人均摄入盐 7.5 克，较 10 年前调查数据下降 24%，这已是个可喜的进步。但《中国居民膳食指南（2016）》推荐每日摄入盐少于 6 克，控盐之路还很长。

“传统偏咸的饮食口味难以一下子改变，要慢慢改变。”顾沈兵还说，吃下去的钠可通过出汗的方式排解掉部分。但热天不要一下子出汗太多，否则容易造成电解质流失。

平衡膳食有益健康

上海市疾控中心健康危害因素检测所副所长朱珍妮告诉记者，她也推荐中国人都参照《中国居民膳食指南（2016 版）》来调整自己的膳食结

构，增加粗粮、蔬菜水果等植物性食物摄入，减少动物性食物的摄入。

“‘食物多样，谷类为主’是《指南》第一条，是平衡膳食模式的重要特征。”朱珍妮指出，每天的膳食应包括谷薯类（3 种）、蔬菜水果类（4 种）、畜禽鱼蛋奶类（3 种）、奶和大豆坚果类（3 种）。简单说，平均每天摄入 12 种以上食物，每周要达到 25 种以上。

她还建议居民增加谷类的摄入量，同时做到粗细搭配，应注意增加全谷类和杂豆类食物。米饭可以与全谷物（糙米）、杂粮（燕麦、小米、荞麦、玉米等）以及杂豆（红豆、绿豆、芸豆、花豆等）搭配食用。

本报记者 左妍

清明假期市民出游热情高涨 民俗游走热 亲子游火爆

本报讯（记者 杨玉红）“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”清明假期，申城市民出游热情高涨。记者从沪上多家旅行企业获悉，以博物馆、文化遗产及小镇、宗教祈福、民俗风情等为代表的民俗文化游走热，文化类景区预订量整体同比增长两成。记者从驴妈妈旅游网获悉，上海自然博物馆等博物馆同比增长 17.8%，周庄古镇等文化遗产及小镇同比增长 23.4%，灵山镇拈花湾等宗教祈福类景区同比

增长 17.2%，乌镇等民俗风情类景区同比增长 19.6%。

在周边游方面，全家出行的亲子游成出行主力军，数据显示超四成游客出游热衷带着孩子“全家总动员”，上海迪士尼乐园等主题乐园都成为亲子游人群的“心头好”；登山、徒步踏青也是热门选择，受杭黄高铁开通影响，今年前往黄山旅行的游客再迎客流高峰，泰山、峨眉山、武夷山等山岳类旅游风景区也迎来大量游客。

“五一”假期将至，从预售情况看，一日游方面，慈溪五磊山、鸣鹤古镇一日游，余杭塘栖古镇、德清下渚湖一日游，枫泾古镇、松江广富林遗址公园的直通车为预售排行榜的前三名。多日游方面，宁波溪口老街、东钱湖小普陀、浙东小九寨二日游，南京总统府、中山陵、扬州瘦西湖、东关街二日游计划开班线路已售罄，或将增开班次。首次开班的盐城大丰麋鹿保护区、荷兰花海二日游吸引不少游客预购。

清明假期消费投诉举报增长近两成 订购856元民宿未达4星级标准

本报讯（记者 金旻矣）清明假期，上海市市场监管局共接到投诉举报 976 件，同比增长 18%。其中，餐饮住宿、食品、服装鞋帽、交通运输等投诉量居前。

三天期间，涉及餐饮住宿投诉举报 205 件，其中餐饮食品 162 件、餐饮服务 19 件、住宿服务 24 件。食品类投诉举报有 118 件。消费者反映的问题有餐饮店控烟不力、餐饮食品疑似含异物、食用农产品、肉制品、糕点等品质欠佳、餐饮住宿服务爽约、经营者“打闷包”

收费、产品标价和结算不符等。比如有消费者在网站订购 856 元的民宿，入住后发现并没有达到宣传的 4 星级标准。另一位消费者则称，在咖啡厅消费时被经营者“打闷包”收取 1000 元。

此外，涉及服装鞋帽投诉有 43 件，同比有所增加。消费者主要反映服装鞋帽质量瑕疵、标签标识不规范、虚构优惠折价等。涉及交通运输服务的投诉有 38 件，主要反映航空、铁路等客运服务纠纷、共享单车押金难退和售后服务迟

延等。比如消费者搭乘航班时行李托运操作失误，经营者答应补偿，却迟迟不兑现。还有人在线订购火车票时，被重复收取 30 元加速包费用。

另外，清明期间的投诉举报还涉及电梯年检过期和无年检标识、汽车遮阳板破损、医疗器械未经注册或备案、住宅小区和公共停车场涉嫌超标准收费和未公示收费标准等问题。目前，上述投诉举报已转至各区市场监管局和消保委协调处理。



蓝紫色梦幻花海 首现滨江杜鹃花展

本报讯（记者 金旻矣）数万株杜鹃花与 2 万平方米二月兰，将组合成一幅梦幻春景图。本周三至 5 月 5 日，2019 上海杜鹃花展将在滨江森林公园拉开帷幕，除了杜鹃之外，今年公园首次扩大了蓝紫色花卉的种植面积，大片蓝紫花海将首度亮相花展。

记者上午在园内看到，森林中的二月兰花开正盛，游客徜徉在蓝紫色花海中，如梦似幻（见图 本报记者 周馨 摄）。园方介绍，清明三天假期，公园迎来了 3.5 万人次游客，每天游客都破万人，这在历史上是首次。今年园方扩大了二月兰的种植，首次呈现近 2 万平方米高

雅梦幻花海，樱花林下、林间栈道、溪流边都是二月兰的身影。4 月下旬，公园蓝紫色花海将进入最佳观赏期，蓝亚麻、矢车菊形成自然花海景观，宿根花卉大滨菊、柳叶马鞭草、金鸡菊、紫松果菊、翠芦莉等也将陆续开花，花期将延续到夏季。

今年杜鹃花展展区规划面积 120 公顷，范围覆盖全园，其中位于中心位置的杜鹃园占地近 100 亩。杜鹃园以花色区分不同区域，种植杂色、红色和粉色杜鹃等。园方表示，杜鹃花最佳观赏期在 4 月中下旬，届时园内 400 多个品种、数万株杜鹃花将在溪、谷、坡、林间形成一场“花的盛宴”。

财经连连看

科创板稳步快速推进，上交所近日公布科创板第一届上市委员会、第一届咨询委员会和第一届自律委员会委员名单。上市委委员将对上交所发行上市审核进行把关和监督，提升审核工作的专业性、权威性和公信力。与此同时，已经有 50 家企业提交科创板上市申请获受理，各方对于科创板的积极性非常高。

3家委员会名单发布

根据上交所 4 月 4 日公布的名单，科创板第一届上市委由 38 名委员组成，委员来自会计师事务所、律

上交所发布上市委、咨询委、自律委名单 科创板短短3周受理企业达50家

上交所发布上市委、咨询委、自律委名单，科创板短短 3 周受理企业达 50 家。新受理 6 家各有特色。

上交所 4 月 4 日披露了新受理的 6 家拟科创板上市企业名单。至此，已有 50 家企业提交科创板上市申请获受理，拟募资总额 481.27 亿元。从 3 月 18 日开始受理至今，短短 3 周就受理了 50 家企业科创板上市申请，说明各方对于科创板积极性高，也显示交易所效率高。

最新受理的 6 家科创板申请上市企业中，较特别的是铂力特。2018