

《聚焦全民营养周》系列一

# 勿让不良饮食习惯夺走你的健康



2025年5月17至23日是全民营养周,今年的主题是“吃动平衡,健康体重,全民行动”,口号是“健康中国,营养先行”。俗话说得好:民以食为天。吃,是我们生活中的头等大事,但如何才能吃得更健康,这更应是大家关注的焦点。记者在采访时发现,日常生活中不少饮食习惯正在让大家的营养流失。



■阎香娟围绕“营养 654321 秘笈”展开生动讲解。 本报记者 李惺 摄



■互动问答环节,学生们踊跃抢答。

□本报记者 李惺 赵晓华

## 不良饮食习惯造成身体超重

在接受采访时,石家庄市疾控中心营养与食品安全科马泽微表示,当前我国近半数成年人面临超重肥胖问题,高血压、糖尿病等慢性病日益年轻化,这些健康危机与膳食结构失衡、身体活动不足密切相关。要想身体健康,营养均衡,还是要通过日常饮食管理和规律运动来守护健康。

14岁的林林(化名),身高1.75米,体重却达到了240斤。“他不爱运动,平时吃得多、动得少,两三年的时间,孩子体重一路飙升了100斤,现在连走路都显得困难起来了。”说起儿子的体重,林林妈妈语气中满是焦虑。

林林平时喜欢吃油炸类的食物,也喜欢吃甜食,尤其爱吃炸鸡、薯条。此前,林林父母觉得不影响正常生活,就没有过多地干预,可没想到现在有些控制不住了。不良的饮食习惯让林林越来越胖,也变得不爱动了。林林说,自己平时是“能躺着不坐着,能坐着不站着”。这样的恶性循环持续上演,林林开始跟不上同学们集体运动的节奏,最后直接放弃。

看到这种情况,林林妈妈带他去医院做了全面检查,发现林林血压偏高,减肥刻不容缓。“医生说,林林就是因为不良的饮食习惯造成了体重变化,所以要综合来为他制定减重计划。考虑到林林体重基数大,除了靠运动和饮食调节等生活方式干预外,还需要结合他的身体状况开始进行药物治疗了,我们真心希望孩子身体能恢复到健康状态。”林林妈妈说。

## 爱喝果汁的习惯让她差点患上糖尿病

24岁的徐女士为了补充维生素、维持体重,她每天都会喝果汁,最多一天能喝2000ml。可让她万万没想到的是,自己因为长期喝果汁竟然住进了医院。一个月前,徐女士出现了越喝果汁越渴,身体暴瘦等症状。“我还出现了胸闷心慌、口干乏力、恶心呕吐等症状,家人急忙将我送往了医院。”说起这些,徐女士很是后怕。

徐女士说,考虑到自己的不适症状可能和长期喝果汁有关,医生就给她测了血糖,结果显示,血糖居然超标了很多。对此,医生告诉她,长期大量饮用含糖饮料或含糖量高的果汁,可能会导致糖尿病甚至出现糖尿病酮症

酸中毒。

在许多人眼里,每天一杯果汁营养又健康,能补充一天所需的维生素,而且加上喝成品果汁很便捷,现在越来越多人选择喝果汁,而不愿意动手剥水果吃。可果汁饮料真的健康、营养吗?徐女士经过一番研究发现,无论是哪种果汁饮品,本质等同于一杯浓缩的糖水,长时期喝下去自然对血糖不友好。

在和医生的交谈中,徐女士还得知,即使自己在家用新鲜水果打成的果汁,所摄取的维生素也不一定很高。“新鲜水果打成果汁后,营养成分可能会被破坏。而且制作果汁的过程可能会用很多的水果,那杯果汁就成了超浓缩的果汁了,也容易导致糖分超标。”徐女士说,听了这么多专业知识后,她决定以后尽量吃新鲜的水果。

## 长期吃素导致她身体营养缺乏

“听说吃素不仅对身体好还能瘦身,我就想要试试。”42岁的吴女士说,随着年纪的增长,自己出现“发福”的迹象,后来听说吃素可以减肥,便决定采取这种方式控制体重。如今,吴女士坚持吃素已经有三四年了。她不仅吃素,还坚持“一天两餐”,其中一餐必须是蔬菜沙拉。

吴女士说,因为担心生吃蔬菜有点寒凉,她每次都会把蔬菜放水煮熟一下,待凉了之后再加一点点鸡胸肉。这种吃法的确让吴女士保持了较好的身材,可苦恼也出现了。“在我开始吃素两年多后,月经出现了异常,起初是月经量慢慢变少,现在月经竟然不来了。关键是,我还疯狂地掉头发,看着大把大把脱落的头发,真的差点崩溃了。”吴女士说,这段时间,自己的面色也越来越黄,再好的化妆品也掩饰不住她一脸的憔悴。

有些紧张的吴女士来到了医院就诊,医生对吴女士进行了激素水平的检查。结果显示,她的卵巢储备功能下降,卵巢状态已经近50岁了。之所以出现这些问题,或许与吴女士长期吃素有关。

“医生说,我长期吃素,会导致营养缺乏。所以在治疗上还是以调整饮食结构为主,增加肉类的摄入,再辅以中药调理。”吴女士说道。直到这个时候,吴女士才明白,真正的健康是做到“啥都吃,但啥都不多吃”,每天保证有肉、蔬菜和主食,只要控制好量就可以了。“医生还说,如果实在不想吃肉,每周可以有一两天是‘轻食日’,但平时一定要保证足够营养,可用鸡蛋、豆腐、牛奶补充蛋白质。”吴女士说,如今自己终于明白了,不能为了一味追求好身材而让身体健康受到损害。

相关新闻

## 科学营养知识进课堂 共筑健康成长路

石家庄市疾控中心开展“5·20”学生营养日主题宣传活动

本报讯(记者 李惺 赵晓华)5月17日—23日是全民营养周,在2025年全民营养周的浓厚氛围中,第36个“5·20”中国学生营养日如期而至。

5月19日,石家庄市疾控中心联合新华区教育局、新华区卫健局共同走进石家庄市二十八中教育集团盛景学校,以“营养 654321 秘笈——守护学生健康成长”为主题,通过专家讲座、互动实践与科学指导,为初一年级学生带来了一堂别开生面的营养健康课,普及科学膳食理念,为青少年健康成长注入新动能。

活动中,石家庄市疾控中心营养与食品安全科科长阎香娟围绕“营养 654321 秘笈”,即6大营养素、膳食宝塔5类食物、千焦与千卡的4倍换算、3餐的黄金比例、吃动平衡——能量管理的2个引擎和1个核心指标BMI展开生动讲解,通过通俗易懂的语言、贴近生活的案例,将复杂的营养学知识转化为学生们易于理解的健康小贴士;新华区教育局寇春梅结合自己做运动员的成长经历,强调“吃动平衡”的必要性,提示学生营养与运动如同鸟之双翼,缺一不可,呼吁同学们注重培养健康的生活习惯。同时,现场还播放了市疾控中心精心制作的营养健康系列科普动画视频,以活泼生动的画面提升活动趣味性。

活动现场,同学们认真聆听、仔细记录。在最后的互动问答环节,学生们踊跃抢答,通过知识竞答赢取健康礼品,在趣味中加深对营养健康知识理解,现场气氛热烈,将活动推向高潮。

此次活动通过“授课+视频科普+互动答疑”的多元形式,结合便于记忆的“营养 654321 顺口溜”,让科学营养知识轻松融入日常生活,不仅让学生们掌握了科学的营养与运动知识,更有助于他们树立“吃动平衡”的健康理念,对促进青少年养成良好生活方式,实现健康成长具有重要意义。下一步,石家庄市疾控中心将持续推进营养健康知识进校园活动,引导学生树立正确的饮食观念,为青少年健康成长筑牢营养基石。