



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与防护

本文专家:

何丽 中国疾病预防控制中心 研究员

本文审核:

伍学焱 北京协和医院 主任医师

# 每逢佳节胖三斤? 学会“十个拳头”原则,不节食也能瘦!



经过一个春节的美食享受,大家是不是“成功”地胖了?假期结束,很多人把减肥计划提上了日程。但是,“怎么减”需要科普一下。有些心急的朋友选择“一饿了之”“突击变瘦”,恨不得一天只吃一顿饭……这种方法或许短时间有效,时间长了却影响身体健康。

怎么科学地控制饮食?其实,只要拿出你的“拳头”,一切并没有你想象的那么难。

据《中国居民膳食指南》介绍,我们每天摄入的食物应该尽量多样化和合理搭配,一天内应该至少吃12种食物,扩大到一个星期,则应该至少吃25种食物。

## 什么是“十个拳头”原则?

“十个拳头”原则是指每日进行科学而平衡的膳食搭配,所摄入食物的总重量大抵等于自己十个拳头的重量。

那么,“一个拳头”有多重呢?

一般来说,中等身材的女性,一个拳头大小食物的重量相当于150g;男性稍重一些,相当于200g食物量;而儿童,还有一些身材非常瘦小的女性,一个拳头的重量则相当于120g的食物量。

也就是说,女性一天需要摄入的食物总重约为1500g,男性约为2000g,儿童则约为1200g。

注意,这里的食物重量指的是生食物的重量,并去除了不可食用的部分,比如去掉蛋壳、鸡骨头、鱼刺、不吃的果皮等之后的食物重量。

具体分配到每一餐时,也要注意有粗、有细、有荤、有素、五颜六色,避免单一,搭配得当,不建议一餐全素、全肉或全粗粮。

## 每日食物应该如何配比?

谷、薯类(主食),应占“两个拳

头”的重量 具体来说,对于主食部分,我们提倡粗细搭配。

为什么要吃粗粮呢?粗粮通常指一些全谷类食物,比如全麦、糙米、燕麦、荞麦、小米或是一些完整的豆粒,由于它们没有被精加工,仍然保留有完整的胚芽、外胚层、胚乳,因此会比精白米面含有更高的膳食纤维、B族维生素、矿物质、蛋白质等,营养价值相对较高。

但是一天只吃粗粮的做法,却也是不值得提倡的。

因为粗粮也存在口感不佳、不易煮烂、不易消化的缺点,一些豆类吃多了也容易胀气。

另外,粗粮虽然富含粗纤维,可以增加消化道里大便的量,从而预防便秘,但同时它也会妨碍微量营养素,比如维生素(A、D、E、K、B、C)和矿物质(钙、铁、锌、镁)等的吸收。

但是建议每天在吃主食时要注意粗细搭配。对于老人、小孩等消化功能较弱的群体,也要注意粗粮细做,比如把粗粮打成粉、面,与精米、精面混合在一起吃,或是在米饭里加入一些豆类等,一天摄入的总重量,也要控制在“两个拳头”的重量左右,

也可稍减一些。

鱼禽肉蛋类,应占“一个拳头”的重量 虽然在减肥,但也要保证一定量动物性食物的摄入。

我们一般把肉分为红肉(猪、牛、羊肉)、白肉(鸡、鸭、鹅肉)和水产类(鱼虾等)。红肉中的血红素铁,是身体中铁元素的重要来源,为了不在减肥过程中出现贫血,我们要适当吃一些红肉,可以尽量选择瘦肉以减少脂肪摄入,或者一个月吃1-2次动物血或者动物肝脏帮助我们补充铁元素。

白肉,尤其是鸡胸肉,蛋白质含量高,脂肪含量低,是非常适合减肥者食用的一种肉类,为了尽量减少额外能量的摄入,我们可以选择去皮后的禽肉。

除此之外,我们还可以用鱼虾等海产品来代替一部分红、白肉。不仅能量更低,其中的EPA能辅助降血脂,DHA还能促进大脑发育和预防老年痴呆。

在选择烹饪方法时,我们可以尽量选择爆炒、清蒸、白灼,或是做成肉丸、肉馅等少油的烹调方式,这更容易帮助我们健康减重。

奶、豆制品,应占“两个拳头”的重量 减肥期间,优质蛋白不能少。

比如,我们可以选择每天喝250ml左右脱脂或低脂牛奶,再加50克大豆做成的豆制品,如100g豆腐皮、豆腐丝,或200g豆腐。

蔬菜水果,应占“五个拳头”的重量 我们可以围绕一斤(500g)蔬菜、半斤(250g)水果的模式来进行配比,根据自身情况加减,尽量选择能量低、糖分少的蔬果会更有利于减肥。

## 注意食物中的“隐形脂肪”

脂肪来源于哪里?

首先就是我们吃的食用油,一般来说,成年人每天摄入烹调油的量应控制在30g以下,老年人、肥胖者则应该控制在25g以下,尽量做到少盐少油少糖。

除此之外,还有很多食物里藏有不易察觉的“隐形脂肪”,比如排骨、烤鸭的鸭皮,以及鸡皮,甚至是瓜子、核桃、花生、西式点心(含黄油)、饼干、添加了很多调料的面包中,也有较高的脂肪含量。这些食物,我们也应该注意减少摄入。

## 节后从各地返回后会有感染风险吗?

## 提醒:这几种人暂缓返岗!

春节假期已经结束,很多人回到了工作岗位。与此同时不少人担心,同事们从天南海北各地返回,节后返岗会不会有感染风险?

有感染风险?

专家:概率很低

1月27日人民日报健康客户端的相关报道显示,目前全国报送的本土病例新冠病毒基因组有效序列全部为奥密克戎变异株。

“据这一情况,在外地已经感染过的人,从目前看,应该还在半年的有效保护期内,加之目前的流行株仍然为奥密克戎变异株,出现免疫逃逸现象的可能性很小,因此返后被感染的风险也很小。”南方医科大学公共卫生学院生物安全研究中心主任赵卫表示,如果在返乡后注意尽量居家,减少外出和聚集,或者没有和有症状感染者发生无保护接触的经历,被感染的风险就更小了。

“就目前公布的数据来看,社会面的传染源已大为减少,客观上大大降低了从家乡返回工作地路上的感染风险。当然,从谨慎的态度出发,为了避免感染,在返回路上的密闭场所,如乘

坐公共交通工具时,除了餐饮期间,建议全程戴口罩。回到住处后,建议立即洗手和换洗外套。同时关注自己的身体情况,一旦出现新冠病毒感染的临床症状,及时治疗。”赵卫医生提醒道。

多地基层医疗机构:

春节阳性感染就医人次大幅减少

春节假期期间,据人民日报健康客户端采访的情况显示,从社区卫生服务中心、乡镇卫生院等基层医疗反馈的情况来看,春节期间基层医务工作者轮班坚守在岗,做好应急准备,不过春节期间阳性感染就医人数大幅减少。

春节期间来社区医院的,大多都是开药或者解决一些小问题。但全科的、护理部的、药学的、行政的各个岗位都要有值班人员。而大年三十、初一初二来社区医院就诊、开药的人比较少,初三开始就更少。

提醒:这几种人暂缓返岗!

近日,湖南疾控、广东疾控等多地疾控中心发布提醒,如果出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠感染症状的人群,建议暂缓出行和返岗。

同时给出了安全返程返岗建议。

返程返岗前 做好返程规划,尽量错峰出行,关注途经地的天气和路线情况,遇到大风大雨天气,及时调整返程时间和路线,注意行车安全。

关注健康状况,做好抗原检测。如果有身体不适,尤其是发热或呼吸道症状,或者抗原检测呈现阳性时,建议及时治疗或就地休养,调整返程时间。

出行前准备好口罩、手消毒剂等防护用品。

返程返岗途中 尽量采取自驾等方式安全出行。

如果乘坐飞机、火车、公交车等公共交通工具,应遵守秩序,服从乘务人员的管理要求,具备条件的要尽量开窗通风。

返程途中要做好自我防护,规范全程佩戴口罩,注意手卫生,尽可能少触碰公共交通工具上的公用物品,及时正确洗手,或用手消毒剂消毒,在清洁双手之前,不要用手触碰口、眼、鼻。

全程佩戴一次性医用口罩或N95口罩。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

返程过程中如需排队等待,则应注

意保持1米线的距离。与人交谈时,要保持一定的社交距离。

返程返岗后 做好抗原检测。返岗后再次进行抗原检测,如果抗原检测阳性,或者出现身体不适,建议推迟返岗时间。

坚持佩戴口罩。上班途中、乘坐公共交通工具或厢式电梯时、在办公场所办公时,均应规范佩戴口罩。建议随身携带口罩,视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

保持个人卫生,勤洗手。工作期间,接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下,均应及时洗手或手消毒。不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。外出回到家,一定要先洗手。

安全就餐。员工食堂尽量减少人员聚集,餐饮具一人一用一消毒。购(取)餐注意手卫生,保持安全社交距离。就餐时最好分散就座,不扎堆。

“阳康”后也要做好防护。目前正处于冬春季呼吸道感染病高发期,新冠康复后仍然做好呼吸道防护,可以较好地减少感染其他呼吸道传染病的几率。

综合《健康时报》《人民日报》  
本版整理 王元卓 洪阳