

全民营养周：关注这4点，看懂食品标签

一年一度的全民营养周又到了，2022年全民营养周的主题是“会烹会选会看标签”，今天就来跟大家讲讲如何看懂常见的食品标签。

食品标签包括食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物。

1. 关注食品名称

第一个要关注的就是食品名称。

食品名称基本上能反应食品的本质，比如是“纯牛奶”、“调味牛奶”还是“乳饮料”，一看名字就一目了然。如果想确认一份“咖啡乳”产品是饮料还是牛奶，可查看食品类别。

若注明“调味牛奶”或“调味乳”的话，则说明产品是在牛奶中加入了咖啡和糖，而不是用水兑了糖、增稠剂、咖啡和少量牛奶制成的。否则，就属于“乳饮料”。

2. 关注配料表

第二个要关注的就是配料表。

食品的营养品质本质上取决于原料及其比例，按国家规定，含量最大的原料应当排在第一位，最少的原料排在最后一位。

以麦片产品为例，配料表上如标识“米

粉、蔗糖、麦芽糊精、燕麦、核桃”，说明其中的米粉含量最高，蔗糖次之，燕麦和核桃都很少，但如果是“燕麦、米粉、蔗糖、麦芽糊精、核桃”这样的顺序，其营养品质就会高很多。

3. 关注营养成分

第三个要关注的就是营养成分，也就是营养素含量。

我国食品标签中营养成分数据至少有5个，包括能量、蛋白质含量、脂肪含量、碳水化合物含量和钠含量，以及这些含量占一日营养供应参考值(NRV)的比例。

比如，对于需要控制体重的人来说，在购买饼干或蛋糕类食品时，要留意查看其中含有的能量和脂肪。在“占NRV%”(一日营养素参考值)这一栏里，能量一行的数值越高，说明在摄入同等数量食品时，这份食物越容易让人长胖。

脂肪含量的多少也要特别注意，尤其要关注脂肪是否来源于这些油类如椰子油、猪油、人造黄油、棕榈仁油、蛋黄酱、奶油、沙拉酱、可可脂等。如果食材用了氢化和(或)部分氢化油脂时(例如人造黄油、起酥油等)，该



食材的营养标签上会出现反式脂肪酸这一栏，这类食物也要尽量避免。

4. 关注保质期

第四个要关注的是食物的保质期，在保质期之内，当然是选择距离生产日期最近的产品。

对食品的认证标志也要熟悉，比如有机食品标志、绿色食品标志、无公害食品标志、非转基因食品等，它们往往代表着食品更高的品质。

锻炼反而可能伤身?! 这8种方式我劝你放弃



早上晨练到底是空腹锻炼好，还是吃点东西再去锻炼好呢？

这个问题近几年国内包括国外都做了一些研究，从大部分的研究结果来看，普遍认为空腹锻炼从脂肪的燃烧、利用及减重的这个角度来说，都优于餐后运动。

2020年就有一项国外研究，这个研究纳入了30例超重或者是肥胖的男性患者，把这些人分为两组，一组是先运动再吃饭，另外一组是先吃饭再运动，这两组运动的量、时间，包括进餐的量、种类等等都是一样的。6周以后，空腹锻炼的这组脂肪燃烧率比进餐后运动的这组高了2倍。

还有一个研究，这个研究纳入了10例健康的男性，这10例男性进行三次试验，一个是光吃饭不运动，另外一个就是先运动再吃饭，第三个就是先吃饭再运动。6周以后发现，空腹锻炼的这组和吃完饭再锻炼这组相比较，脂肪的燃烧量多了33%。

所以通过这些研究可以看出，空腹运动在减重方面是有一定的优势，但这些研究样本量比较少，另外选取的都是健康人群，所以空腹锻炼对于一些特殊的人群还是有一定风险的。

有4类人不宜空腹运动

1. 容易出现低血糖或糖尿病的患者

空腹锻炼时容易出现低血糖，比如出现心慌、大汗、手抖，甚至会引起一些心脑血管疾病。

2. 心脏病患者

空腹锻炼会导致游离脂肪酸增多。如果进行长期大量的空腹运动，体内的游离脂肪酸增多到一定程度，就有可能引起酸中毒，导致心脏病患者出现心律失常、猝死等风险。

3. 胃肠功能弱的患者

刚刚醒来的时候，整个机体都处于相对休眠的状态，包括我们的胃肠道。这个时候你去运动，胃肠道也要开始活动，但如果我们这时候没有进餐，对于胃肠功能相对比较弱的患者来说，就会造成胃肠功能紊乱还有胃肠炎。

4. 老年人

刚刚醒来的时候，四肢相对比较僵硬，人的大脑反应也没有那么敏捷，所以如果早上起来就去运动，有可能会造成运动损伤。

这些【错误的】锻炼方式要注意

1. 天刚亮就晨练

很多人习惯天刚亮就出去锻炼，认为清晨空气好、污染少。事实上，此时户外光线暗，容易发生绊倒、刮伤。气温低时，还易导致伤风感冒、胃肠痛，诱发哮喘和心脑血管疾病。

建议：气温稍有提升再去晨练。

老年人血液循环较差，对周围环境温度变化的适应能力差，不适合清晨锻炼，推荐选在下午3点左右进行。

2. 在林间、马路边运动

在马路边跑步不安全，还有大量的尾气。

建议：尽量选择宽阔平坦、安全的场所，比如广场、公园或者体育场。

3. 盲目空腹锻炼

肠胃功能差、易低血糖、60岁以上的人，患有糖尿病、心脏病的人，不宜空腹运动。

尽量在早上锻炼前稍微加一点餐可能就会更安全一些。

如果要先进食，吃什么比较好？

如果你是以上人群，可以在运动前摄入

一些容易消化的食物，这里推荐三种：

碳水类：面包、饼干、米粥等；

蛋白类：如吃一个鸡蛋，喝一杯酸奶；

水果或液体：如牛奶、运动饮料，或者喝一杯蜂蜜水、吃一根香蕉也不错。

不过，晨练前别吃得太饱，只要不感到饥饿就好；也不建议吃过多的脂肪、膳食纤维。

4. 没充分热身就开始

晨起后直接锻炼，可能会出现运动损伤，或因活动量突然加大而给心肺造成负担。

建议：充分热身再晨练。热身动作的速度要由慢到快，力量由小到大，做足15分钟，直到微微发汗、呼气稍有紧迫感、关节灵活润滑为止。

5. 大汗淋漓才有效

锻炼的时间、强度都是因人而异的，不能为了锻炼而锻炼。有些人一晨练就一两个小时，甚至大汗淋漓才罢休。如果运动强度过大，可能会造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧、体力不支等。

建议：运动贵在坚持，而不在于速度和强度。

对普通人群而言，男性最大心率为“220-年龄”，女性最大心率为“210-年龄”，运动安全警戒线为最大心率的75%，老年人应更低些。

5. 生病了也要坚持锻炼

患了感冒或者身体不适时，应暂停身体活动，或者减少运动量。否则不利于疾病康复，甚至会加重病情，延长病程。

如果在运动中出现眩晕、胸闷、胸痛、气短等症，应立即停止一切活动，必要时应向周围人求助或者拨打急救电话。中老年高风险人群尤其应注意，避免因运动诱发猝死。

6. 跑步是万能的

跑步不能代替其他运动方式。仅仅跑步并不能满足身体锻炼的全部需求。慢跑属于有氧运动，对心肺功能很有好处，并且能够消耗大量的热量，有助于减脂肪。但慢跑也是一项重复性很高的运动，身体机械地重复着单一的动作，有可能给某个关节或某块肌肉带来负担和伤害。

建议：应该尝试交叉训练，也就是在跑步以外搭配其他种类的运动。

7. 只要是锻炼，什么形式都行

做运动应根据身体条件量力而行。

例如，膝关节有骨性关节炎及退行性改变者，不适合爬山、爬楼梯、深蹲等活动；高血压、心脏病患者不适宜进行过于剧烈的运动。慢性病患者做高强度运动前应咨询医生。

8. 运动中大量饮水或忍着不喝

运动过程中有口渴的感觉，甚至喉咙发干，说明身体已处于缺水状态，应该及时补

水。

运动中的补水原则是：主动饮水，不要等到口渴时再饮水；饮水应少量多次，每次喝2口~3口水，水不能太凉。

运动中不宜一次大量饮水，否则会加重心脏和肠胃负担，造成运动中腹痛等不良影响。如果运动量小、出汗少，喝温水就好。如果运动量大、出汗多，可补充含钾、钙、钠、镁等电解质的运动饮料。

小贴士

随着年龄增长，膝关节会发生退行性变，这是自然现象，不应因此完全停止运动。

人不运动容易患骨质疏松症、肌肉萎缩，身体也会缺乏敏捷性和协调性，体能下降。

膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走、长时间站立，也不宜练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动，如游泳、骑车、散步、垫上动作等。

这样运动才健康

1. 选择适合自己的运动

由于老人自身生理特点的特殊性，所选运动要低负重、低对抗性、舒缓且安静。

可根据个人具体情况，选择伸展、放松、柔软体操、有氧运动和力量练习，兼顾有氧、肌肉力量、关节柔韧性和平衡能力，运动形式应选择简单、温和、力所能及、放松、快乐的运动。

适合多数老年人的运动项目

有氧项目：步行、慢跑、游泳、室内骑自行车等，改善心血管系统和呼吸系统功能；

力量项目：抬腿、单足站立、下蹲、健力球、悬垂、轻器械举重(哑铃)等，增强肌肉力量，防止关节损伤；

柔软性项目：太极拳、健身操、老年舞蹈等，提高协调性，延缓关节老化；

平衡训练：静态平衡训练或动态平衡训练。

2. 把握正确的运动强度

世界卫生组织建议：健身防病的运动量为每天≥30分钟中等强度活动，每周运动5次。

并不是运动时间越长越好，由于老年人机体功能衰退，运动后恢复慢，建议老人运动时间一般每天在30分钟左右即可，也可根据自身情况，分段累计锻炼。

那如何评估运动强度是否合适呢？这里有几个简易方法供圈友参考。

运动量适当：适量出汗，略感疲劳，运动后轻微舒畅，脉搏约在10分钟之内恢复，食睡良好，次日精力充沛；

运动量过大：大量出汗，心悸气短，运动后极度疲劳，食睡不佳，脉搏约在15分钟之内不能恢复，次日周身乏力，缺乏运动兴趣；

运动量不足：运动中无汗，无疲劳感，脉搏变化不明显，运动后3分钟之内即恢复到安静心率。