

# 《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》新在哪儿

时隔十年,中国居民膳食营养素参考摄入量更新。2023年9月,中国营养学会发布《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》。2023版涉及更多年龄段、更多人群,也为营养科学研究提供了核心理论保障和技术保障。

## 纳入更多新研究成果

据悉,我国在2013年发布了第八版膳食营养素参考摄入量,2023版为第九版。

“2023版在膳食营养素参考摄入量的相关概念和数值制定程序方面进行了改进和完善。”中国营养学会理事长、中国疾病预防控制中心营养与健康所杨月欣教授介绍,研究结果显示,老年人比普通成年人蛋白质需要量更高。“根据研究结果,换算到日常膳食中,老年人比普通成年人每天所需蛋白质的量多7克左右。”杨晓光说,这对老年人的膳食质量提出了更高要求。

为促进改善膳食结构、提高膳食质量,2023版对老年人蛋白质参考摄入量的修订体现在宏量营养素可接受范围(脂肪、蛋白质和碳水化合物等营养素最大和最小适宜摄入量之间的范围,常用占能量摄入量的百分比来表示)上。

还有许多我国科学家的研究成果为本次修订提供了依据。比如,与婴儿相关的膳食营养素推荐量,

均来自中国疾病预防控制中心营养与健康所“中国母乳成分数据库”有关研究,更符合中国婴儿的实际情况。

## 贯彻精准营养理念

随着科学技术的发展,老百姓对合理膳食的需求日益增长。杨晓光说:“过去制定营养素需要量时,主要关注预防营养素缺乏;现在除了预防缺乏以外,还要注重预防慢性病。”

“国人目前的营养健康水平如何?营养素摄入多少算是缺乏,多少算是过量?怎么吃可以预防慢性病?随着研究数据越来越多,我们对这些问题有了更加深刻的认识。”杨月欣介绍。

杨月欣表示,2023版制定修订了中国人群众的基础参考数值,包括年龄分组、体重代表值、母乳成分参考值、孕妇体重增长推荐值、身体活动水平等。“不同人群对于钙、蛋白质、能量等营养素的需要量不是直接算出来的。2023版在对这些基础数值进行分组分析、综

合评估的基础上,提出了更符合国人体质的基础数值。”杨月欣说,2023版突出以数值为中心,让公众能够更明确地对个人情况找到一些具体数值,比如多大的儿童吃多少钙和蛋白质,孕妇吃多少、不同年龄段的老人吃多少等。

2023版尽可能地按年龄组、人群组划分得更细,并根据男女性别差异进行分类设置。比如,2023版建议不同人群关注叶酸摄入量。中国营养学会常务副理事长、青岛大学营养健康研究院院长马爱国介绍,计划怀孕的育龄女性和孕妇,由于自身生理代谢需要以及胎儿快速生长,应关注叶酸营养状况;老年人因其生理特点及肠道吸收代谢能力下降,要更加关注叶酸摄入;对于高同型半胱氨酸血症人群而言,补充叶酸可降低心血管疾病和老年痴呆的发病风险。

合评估的基础上,提出了更符合国人体质的基础数值。”杨月欣说,2023版突出以数值为中心,让公众能够更明确地对个人情况找到一些具体数值,比如多大的儿童吃多少钙和蛋白质,孕妇吃多少、不同年龄段的老人吃多少等。

2023版尽可能地按年龄组、人群组划分得更细,并根据男女性别差异进行分类设置。比如,2023版建议不同人群关注叶酸摄入量。中国营养学会常务副理事长、青岛大学营养健康研究院院长马爱国介绍,计划怀孕的育龄女性和孕妇,由于自身生理代谢需要以及胎儿快速生长,应关注叶酸营养状况;老年人因其生理特点及肠道吸收代谢能力下降,要更加关注叶酸摄入;对于高同型半胱氨酸血症人群而言,补充叶酸可降低心血管疾病和老年痴呆的发病风险。

合评估的基础上,提出了更符合国人体质的基础数值。”杨月欣说,2023版突出以数值为中心,让公众能够更明确地对个人情况找到一些具体数值,比如多大的儿童吃多少钙和蛋白质,孕妇吃多少、不同年龄段的老人吃多少等。

## 可应用在生活的方方面面

随着国民营养计划与合理膳食行动持续推进,近年来,我国居民的膳食营养状况不断得到改善,居

民健康意识不断增强,膳食营养健康行为逐渐形成。但中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强指出,我国超重、肥胖、高血压等慢性病患病率也有所上升,这与居民吃得科学不健康、膳食结构不合理有关。除了指导个人和家庭日常饮食,2023版对于食堂一日三餐的营养保障和膳食安排也有指导作用,包括指导营养从业人员在幼儿园、学校、养老院更好地安排膳食。

一般人群如何了解自己的营养健康状况?“2023版有一章为‘营养状况评价’,在此可以找到每个营养素或者成分的相关指标。”杨月欣介绍,简单来说就是三个方面:一是参考膳食摄入量,通过计算日常摄入量多少来推测是否缺乏营养。二是对照生化指标,即抽血、检验的一些直接或间接指标来判断营养状况。三是观察是否有营养素缺乏的典型症状。

“大家也可以去医院临床营养科接受专业营养筛查,了解营养健康状况,更好地完善膳食结构。”杨月欣说。

据《健康报》

## 市骨科医院开展继发性肾病基层巡讲

近日,市骨科医院(漯河医专二附院)组织党员骨干、医疗专家赴阴阳赵卫生院围绕“继发性肾病”主题开展基层巡讲。

市骨科医院副主任医师李爱锋讲解了糖尿病肾病的预防、治疗、连续性病理检查诊断,并成功申报了我市血液透析通路建立与维护工程技术中心;根据终末期肾脏病日益增加的情况,为更多需要透析的病患提供良好的血管通路管理;针对关键性、基础性和共性技术问题,持续不断地将具有重要应用前景的科研成果进行系统化、配套化和工程化研究开发,为血液透析病人提供优质服务,推动我市血管通路相关诊疗技术的发展。此外,该院工程技术中心的建立也为周边医院、医联体成员单位透析病人提供了透析通路的维护与技术支持,进一步加强了医联体成员间的业务往来。

肖贝贝

## 市妇幼保健院相关人员赴湖南省妇幼保健院学习

11月6日,市妇幼保健院(市三院)班子成员、相关科室负责人赴湖南省妇幼保健院参观学习。

座谈会上,双方分别对医院发展和运行情况作了简要介绍,并就妇幼健康机构绩效考核、辖区保健管理、妇幼专科建设、医院精细化管理、健

康教育推进、科室转介、服务能力提升等相关工作进行了深入讨论。

交流会后,市妇幼保健院一行到湖南省妇幼保健院绩效考核办、医务部、门诊部、妇女保健科、健康教育科、孕产保健科、国际医疗部等科室观摩学习。

耿志忠

## 市骨科医院骨二科全流程视频宣教服务提升患者就医体验

教……科普视频里的每一个场景设计、每一个动作要领都是骨二科(创伤骨科、骨肿瘤)医护人员结合工作实际通过自学制作而成的,后由该科室工作人员上传至网络生成二维码供患者观看。为方便患者操作,该科室特意设计并制作文化墙,将二维码放置在文化墙上,患者只要扫一扫即可获得自己需要的健康知识,体现了健康教育实时

性、专科性、个性化的特点,让患者不仅从中学学习健康知识、增强遵医嘱的意识,还提升了治疗的满意度。

据悉,该院骨二科(创伤骨科、骨肿瘤)自今年3月开通科室公众号以来,利用“互联网+”的优势不断完善健康宣教资料。目前,公众号内开设的宣教栏目有《科室简介》《入院宣

教》《围术期健康指导》《功能锻炼》《出院宣教》《视频宣教》等,发布图文信息30余篇。患者入院即关注科室公众号并向其推送相关知识;科室定期在病房电视、平板电脑上播放宣教视频,满足部分老年患者健康需求。同时,该科自主设计纸质版的出院健康指南,内容包括科室信息、出院饮食指导、伤口拆线

指导、术后康复指导、定期复查以及康复锻炼等,满足患者出院后的健康需求。

将健康宣教送至患者床旁、送到患者家中、送到患者心中,使患者切实感受到有温度的服务。下一步,市骨科医院将在全院持续优化线上、线下健康宣教各项内容,有效推动互联网+宣教模式的开展,提升患者就医体验。

王琼

## 口腔健康科普系列之一

## 口腔溃疡不止上火这么简单

口腔溃疡俗称“口疮”,是一种常见发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病症,表现为嘴巴里出现一个或数个圆形或椭圆形、大小在麦粒和黄豆之间、黄白色的溃疡。口腔溃疡发作时疼痛剧烈,局部灼痛明显,严重者还会影响饮食、说话,对日常生活造成极大不便。

导致口腔溃疡的原因有哪些?一是遗传因素。据研究表明,大约五分之一的口腔溃疡病人有家庭口腔溃疡病史。二是免疫力低下。由于熬夜、挑食、缺乏营养和其他原因导致的免疫力低下都极易引起口腔溃疡的发生。三是精神压力。精神压力太大,长时间处在不安、沮丧的情绪中易引起口腔溃疡。四是

口腔局部创伤。口腔内的各种创伤如不小心咬破口腔表皮等易发展为口腔溃疡。五是病毒感染。人类巨细胞病毒和EB病毒是诱发口腔溃疡的两种主要病毒,这两种病毒平时都潜伏于人类血液T淋巴细胞和B淋巴细胞中。当人体出现感冒、身体倦怠和抵抗力下降时,这两种病毒就会变得活跃从而导致口腔溃疡的发生。六是口腔溃疡是各种病症的临床前兆。消化系统病变可引起口腔溃疡,缺少B族维生素和锌铁等微量元素可引起口腔溃疡、系统性免疫疾病。如白塞综合征、系统性红斑狼疮等可引起口腔溃疡。

要注意口腔溃疡治疗方面的一

些误区:如盲目补充维生素并不能让口腔溃疡早点痊愈,不能直接把口服的维生素B或维生素C片剂贴到伤口处,用细针把溃疡弄破很容易造成感染而加重损伤等。

口腔溃疡如何缓解?一是每日用阿司匹林水漱口2次至3次(对该药物过敏者除外)。二是把冰块含在溃疡的位置。三是用淡盐水和小苏打溶液漱口,每日4次。四是疼痛难忍时使用药物缓解:如含止痛药的漱口水、含片、凝胶或喷雾剂,皮质类固醇含片、西瓜霜等可以减轻疼痛。五是少吃或不吃辛辣刺激性食物。六是多吃含锌食物,以促进创面愈合,例如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类等。

怎样预防或治疗口腔溃疡?一是均衡饮食。在每日饮食中需要注意肉、蛋、奶、大豆制品、绿色蔬菜、新鲜水果、粗粮等不能少。二是避免诱发因素。少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、生蒜、浓茶、烈酒、咖啡、大葱等,以免创面疼痛。三是多饮水。少喝冰冻的饮料或清热类凉茶,防止进一步损伤口腔黏膜。四是不熬夜。保证睡眠充足,避免过度劳累,生活有节制,保持心情愉快。五是及时就医。难治的、复发的、严重的、顽固的口腔溃疡多与免疫性疾病、感染或综合因素有关。

此类病因不仅仅是维生素缺乏,治疗上也不能采用单纯补充维生素的方法,否则会贻误病情;必须及时就医并遵医嘱。

市疾控中心健康宣教科提供



## 冬日养生 重在藏精

立冬过后,天地万物都趋向休止,准备蛰伏过冬。从中医养生的角度来讲,立冬过后应当做好防寒保暖,起居调养应以养藏为主,早睡早起,饮食上可以适当进补。

### 天冷饮食适当温补

立冬是冬季的起始。冷空气活动逐渐频繁,气温明显降低,养生首先应当做好防寒保暖。但要注意衣着太厚或太薄都不好。衣着太薄,易感冒又耗阳气;反



天冷饮食适当温补。

之,衣着太厚,则会引起腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易侵并伤及肺、肾。

饮食上,立冬后宜多吃一些温热补益的食物,不仅能使身体更强壮,还可以起到很好的御寒作用。如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等,忌食生冷、黏、硬的食物。立冬时节,温补也不宜过度,羊肉、牛肉等滋补食物可适当多吃一些。

立冬后气候将更加干燥,在温补的同时还要注意肺、肾阴精的保护。此时,饮食中可选取银耳、百合、莲藕、木耳、梨、柑橘类水果、新鲜蔬菜等养阴增液的食物进行搭配,以防止燥火伤阴后出现皮肤干燥、牙痛、口疮、流鼻血等症状。

立冬进补也要注意吃动平衡的问题,适当的活动锻炼能促进胃肠蠕动、帮助消化吸收、改善血液循环,更重要的是能控制体重、增强体质,以迎接寒冬的到来。

### 进补膏方前辨体质

立冬后,到了一年中进补的好时节。膏方被中医认为是秋冬进

补的最佳方式。膏方虽好,但在吃之前最好先经过中医辨证,确定身体是否处于虚的状态。

临床上,不同体质的人群进补的药物也有不同。比如气虚体质者神疲倦怠、动则气喘,可选用人参、黄芪、白术等为主的膏方;血虚体质者面色苍白、头晕健忘,可选用阿胶、当归、白芍等为主的膏方;阴虚体质者形体消瘦、口干舌燥,可选以生地、麦冬、沙参、龟板、枸杞等为主的膏方;阳虚体质者畏寒肢冷、尿频遗尿,可选以鹿角胶、杜仲、核桃仁等为主的膏方。

### 起居养藏适当早睡早起

从立冬开始一直到立春都叫冬三月,起居调养应以养藏为主。

养藏首先要保证充足的睡眠。立冬后睡眠应该遵循早睡晚起的原则,随着太阳的升起和降落来调整作息。冬季白天短、夜晚长,正是因为冬季要养阴,所以晚上睡眠时间要比夏季更长。晚上早点睡觉,周末早上睡会儿懒觉,等太阳初升后再起床。充足的睡眠能有效恢复精力、养阴



起居养藏适当早睡早起。

培元,有益于冬季阳气潜藏、养精蓄锐。如果违反了潜藏的活动规律,身体容易受邪气的困扰而使免疫力降低。

### 情绪低落多晒太阳多运动

秋冬季节万物凋零,很多人可能会出现情绪低落。这时要珍惜每一个有阳光的冬日。只要有阳光,就要出去多运动,有助于消除低落的情绪。

正所谓“冬无动,少闹一场病”。运动不仅可以增强免疫力,还可以愉悦身心。冬天四肢

较为僵硬,锻炼前热身非常重要。锻炼前可以先伸展肢体、慢跑等,等身体微微发热后再进行较大强度的健身运动。

在冬季,人体的代谢处于相对缓慢的时期。因此,冬季养生还要注意保护阳气,不过度消耗阴精。要保持良好的心态,多做一些自己喜欢的事情,遇到不愉快的事情要及时排解。

对于寒性体质的朋友,立冬后还可通过艾灸扶正祛邪、补益强身。如足三里、神阙、关元穴是艾灸养生的三大穴位,可以顾护肾气以藏精。

### 据“学习强国”学习平台

若手指被切伤,有效止血是关键。生活中,切伤手指常发生在家庭主妇身上。如果不慎切伤手指,出血较少且伤势并不严重,可以清洗之后用创可贴贴在伤口上,不主张在伤口上涂抹红药水或止血粉之类的药物,保持伤口干净即可。若伤口大且出血不止,应先止住流血,然后立刻赶往医院。具体止血方法是用手帕或纱布包扎伤口,捏住手指根部两侧并且高举过心脏。因为此

多晒太阳多运动。

处的血管是分布在左右两侧的,采取这种方法能有效止血。要注意的是,每隔20分钟至30分钟必须放松几分钟,否则容易引起手指缺血坏死。

生活中,我们可能会被铁钉等尖锐的东西刺伤。这些刺伤造成的伤口较小,几乎不流血。一般情况下下很多人并不在意,也不进行处理。其实不然。如果是被钉子或者是沾染了泥土的物划伤,伤口较深,这时要警惕感染破伤风。如果伤口窄而深,伤口肌肉中形成无氧环境,容易产生破伤风梭菌。破伤风潜伏期一般为7天至8天,但也有几个月甚至数年。如果处理不当,伤口可能长期不愈合,引起感染、化脓甚至引发骨髓炎危及生命。所以如果被钉子或其他尖锐的东西刺伤,伤口较小且深,钉子上有铁锈,一定要冲洗、消毒,注射破伤风抗毒素。

猫狗是人们生活中的宠物,但有时主人也可能被咬伤或者被抓伤。采取正确的处理措施能够减轻伤害风险。狂犬病暴露分为三个等级。一级暴露为完好的皮肤接触动物及其分泌物或排泄物。二级暴露为无明显出血的轻咬、抓伤,无明显出血的伤口或者已经闭合但未痊愈的伤口接触动物及其分泌物或排泄物。三级暴露为穿透性的皮肤咬伤或抓伤,临床上表现为出血;尚未闭合的伤口或者黏膜接触动物及其分泌物或排泄物。一级暴露不需要过分担心。出现二级和三级暴露,应立即用肥皂水和清水交替冲洗伤口至少15分钟,接着用碘伏或苯扎氯铵清洗伤口,然后迅速到医疗机构判断是否需要进一步清创,及时注射狂犬病疫苗以及其他被动免疫制剂。早期的清创和接种疫苗是降低狂犬病发生的一种有效措施。如果被猫狗咬出牙印或者抓伤,即便没有出血,也不能掉以轻心。

据《银川晚报》