

## 平衡膳食 营养健康

2016年“全民营养周”的主题是“平衡膳食,营养健康”。今年营养周以新版膳食指南(5月13日国家卫计委发布《中国居民膳食指南(2016)》)为主要内容进行科普教育和宣传,其中,提出了一些新的健康膳食概念和建议。

## 慢性病大都是“吃出来的”

■记者王艳

近日,在2016年全民营养周浙江启动仪式上,省卫计委、省疾控中心等与会专家表示,吃饭是头等大事,只有均衡饮食,才能保证健康和长寿。

专家介绍,饮食与健康的关系密不可分。人类的健康与长寿,除了与遗传、社会关系、医疗水平、环境因素有关,更大部分与个人的生活方式有关,尤其是饮食习惯。目前全国慢性病人口2.6亿人,很大一部分都和饮食有关系,有的人营养过剩,有的人营养不良。

随着生活水平的提高,鸡鸭鱼肉成了很多家庭一日三餐

中的必备食材。然而,因为饮食不均衡,大饱口福的背后却隐藏着健康危机:体重超重、脂肪肝、血脂异常、胆固醇增高……

近年来,省内多家医院健康管理中心的体检结果显示,排名靠前的疾病大多与不健康的饮食习惯相关,比如体重超重、血脂异常、脂肪肝、胆固醇增高。相关学生体质健康监测结果显示,学校内的小胖墩和豆芽菜分别占12%,加起来就占了学生总数的四分之一。很多疾病都是人们一口一口吃出来的。

专家表示现在很多人无肉不欢,一顿没有肉,就觉得食之

无味,久而久之养成了肥甘厚味的饮食习惯,在不知不觉中摄入了过多的油脂、盐,再加上吸烟、喝酒、运动等不良生活习惯,逐渐导致肥胖,同时伴发胆固醇增高、脂肪肝等疾病。

这些看上去不太严重的毛病,如不加控制,将会逐渐出现高血压、高血脂、高血糖在内的代谢综合征,如果没有及时治疗,久而久之就会发展为冠心病、脑卒中甚至猝死等重症、急症。

科学饮食不是一个单纯的医学问题,还是社会问题,最后造成个人和社会经济的损失。专家表示,要想远离这些常见疾病,要切实做到平衡膳食,营养健康。

专家解读《中国居民膳食指南(2016)》

## “吃什么、怎么吃”大有学问

■记者王艳

新版膳食指南有何特色?近日,中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强教授专门对此做了专业解读。

丁钢强指出,中国居民膳食指南都是针对当前中国居民所存在的一些膳食营养方面的问题,做出的相应建议,因此这一版的指南也是延续了以往指南的实用性和可操作性,更加强调能为广大居民所用。与2007版比较,新版膳食指南有多项特色。

2岁以上健康人群膳食的6条核心

在2007版的膳食指南中,把人群分为一般人群和特殊人群两类,其中一般人群是指大于6岁以上的人群。在最新一版指南中,一般人群的范围由大于6岁扩至大于2岁,涵盖的

人群更大。

针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐,分别为:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

新版膳食指南调整了部分食物摄入量,呈现“四降一升”:水果、动物性食物、盐、大豆的日均摄入量下调;水的摄入量则提升至每日1500~1700毫升。研究发现,水作为运输营养的载体,吸收代谢都非常需要。

素食人群要满足对脂肪酸的需要

特定人群膳食指南部分中,主要针对孕妇、乳母、2岁以下婴幼儿、2~6岁学龄前儿童、7~17岁儿童少年、老年和素食等特定人群的生理特点及营养需要,在一般人群膳食指南的基础上对

其膳食选择提出特殊指导。

相比以往的膳食指南,最大的变化是新增了素食人群膳食。吃素的人如果膳食安排不合理,容易出现蛋白质、铁和锌等微量元素营养的缺乏。素食者应当通过增加大豆和豆制品的消费获得优质蛋白质,经常吃一些全谷物、坚果和菌藻类的食物,还应选择多种烹调油,以满足对必需脂肪酸的需要。

首次建议“控糖”

近10年来中国肥胖率不降反增,而与之相关的慢病发生率也在逐年上升。而通过饮食和运动,来降低肥胖发生率,从而达到降低慢病发生率,已经成为学界共识。在新版指南中,这一点也得到了体现和强调。

为预防肥胖、龋齿等健康问题。新版的中国居民膳食指南参考了WHO的建议,首次于建议正文中加入“控糖”。

## 常回家吃饭更健康



■记者王艳

“吃饱”“吃好”对大多数人来说已不是问题,“吃得健康”成为新追求。新版膳食指南提出多回家吃饭,享受食物和亲情。对工作忙碌的上班族来说,中午回家吃饭几乎不可能,那么尽可能做到早餐、晚餐自己在家准备。

早上花一二十分钟的时间,准备一份包含淀粉类食物、高蛋白质食物和蔬菜水果三类食物,就是合格的早餐了。如果再加上一小把坚果仁,就是优质的早餐了。比如说,两个菜

肉包子,一碗小米粥,一个煮鸡蛋,再加上几个小番茄或者半个苹果。如果同时来一勺核桃仁,则更为理想。

晚上自己回家做饭,菜式要清淡,荤素搭配合理,保证谷薯类食物、荤菜、素菜、水果四大类齐全。尽量采用健康的烹饪方式,多蒸煮、少煎炸。控制每天油脂和盐、糖的摄入,控制饮食结构,可以为家人长期的健康打下基础。特别是对于孩子的成长发育非常有利,食物多样化,色香味俱全,营养均衡,孩子不挑食,肥胖概率大大减小。

另外,刷锅、洗菜、烹调以及收拾厨房都需要较大的工作量,做饭的同时还可以锻炼身体。更重要的是在家里自己准备,从食物选材到清洗、烹饪,可以保证新鲜、卫生。还可以换着花样,随意搭配。比如制作蔬菜沙拉,不同的蔬菜搭配在一起,用不同的酱料,会有很多口味。整个制作过程会让人心静神清,品尝到成品的快乐很有成就感。

家人常常坐在一起共同进餐,不仅有利于健康,也有益于家人沟通交流。国内外已有多项研究证明,与家人一起进餐有助于在父母、夫妻和子女之间建立起一种强大的纽带,能为家庭成员之间建立良好的情感支持系统,这种感觉是工作、事业永远无法取代的。

有职场人问,中午没吃好,晚上回家是否需要多吃点、吃好一点,把中午落下的补回来。对此,浙江大学医学院附属第二医院营养科主任张片红主任医师连连表示:“没有必要。”他说,如果中午在食堂吃饭,做到荤素搭配,完全可以保证所需的营养,晚上不需要特意食补。否则晚上高脂肪、高蛋白的食物吃多了,长此以往,难免影响健康,诱发多种慢性疾病。

专家问诊

# 嘴巴管不住 食道易患癌

临床研究显示,近90%的此病患者有不良饮食习惯



■记者王艳

日前,今年刚满40岁的张先生因为反复反酸、暖气,担心自己胃部有毛病,到浙江大学医学院附属第二医院检查,被查出患有食道癌。医生说,所幸发现较早,采用内镜剥离手术治疗效果较好。

“自来水管”不通畅,食道有问题

该院消化内科副主任潘文胜主任医师介绍,食道连接口腔和胃,就像是一根“自来水管”。如果“自来水管”不通畅,食道就出了问题,可能是炎症、损伤,甚至食道癌。

食道癌是常见的消化道肿瘤,我国是世界上食道癌高发地区之一,每年平均病死约15万人。发病年龄多在40~70岁,男性居多。

食道癌早期症状不明显,慢慢地出现进行性咽下困难。先是难以吞咽干的固体食物,继而是面条、稀饭一样的半流质食物,最后水和唾液也难以咽下。当出现上述症状时,食道癌往往已经发展到中晚期了。

病因复杂,烫、辣、腌制食品及烟酒是帮凶

潘文胜告诉记者,食道癌病因复杂,和年龄、性别、职业、地域、生活环境、饮食生活习惯、遗传等都有一定关系。不过,临床研究显示,近90%的食道癌患者有不良饮食习惯。比如趁热吃,吃得过快,常吃腌制、熏制、烧烤、辛辣、硬质食品等。

食道癌患者中有不少人长期吸烟、饮用烈性酒,或是喜欢趁热吃,吃得过快。食道黏膜正常耐受温度在40℃~50℃,超过这一范围就容易发生损伤,造成破损、溃烂等机械损伤。虽然黏膜上皮有增生和修复功能,损伤后会自行恢复,但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤。

黏膜在热刺激下不断增生的同时还会增厚,增厚的黏膜对热刺激、辛辣刺激反应会越来越不敏感,从而吃得更烫、更辣,口腔黏膜就会越来越厚,形成恶性循环,容易诱导食

道癌的发生。

国际癌症研究中心调查发现,每天摄入酒精40克以下、吸烟9支以下者,食道癌相对危险性为1,而每天摄入酒精120克以上、吸烟30支以上者,危险性则达155.6。特别是那些喝酒容易脸红的人,相对来说,更容易发生食道癌。

食品中亚硝酸盐含量越高,致癌性越大。腌制、烧烤、熏制、油炸食品中都含有很多亚硝酸盐。长期食用这类食物,容易导致食道癌。

缺乏某些微量元素和维生素,如钼、铁、锌、氟、硒等,缺乏维生素A、维生素B2、维生素C等,是食道癌高发区的一个共同特点。一些农村居民,长期饮用受到污染的浅层地下水,发病也比较集中。

另外,长期坐着不动的IT职员、夜班司机,部分精神压力大、高风险工作者,由于饮食不规律或喜吃夜宵,患食道癌的风险也比较大。

早发现早诊断早治疗,可提高患者生活质量

潘文胜说,食道癌需要早发现、早诊断、早治疗。如果等到发现吞咽困难再排查食道癌,食道癌往往已经发展到中晚期,不仅治疗难度和费用增加,治疗效果也不理想。

在内镜治疗出现前,食管切除术是治疗早期食管癌的金标准,但其复发率及死亡率较高。无论是切除术、吻合术还是胃提升术都会对患者的长期健康状况以及生活质量

健康资讯

实体与虚拟对接 实时全信息共享

## 浙医二院诞生全国首个“全球化治疗”体系

■王艳

近日,浙江大学医学院附属第二医院(以下简称“浙医二院”)与浙江日报报业集团合作的“互联网+医疗”项目,浙二国际网络医学中心暨广济网络医院(一期)正式启动,成为全国首个实现全数据互联互通的网络医疗体系。“实时、全信息、全方位、标准化、全球化”,让患者随时随地就能得到顶级专家的诊疗。

病历、化验单等“全信息”“实时”共享,满足随时随地远程诊疗

在启动仪式现场,记者看到浙医二院院长、浙二国际网络医学中心负责人、心血管内科专家王建安教授,为正在长兴县人民医院住院的董老先生进行了远程会诊。王建安通过电脑实时调取了患者的病历资料,询问了患者的病情,实时查看了患者的心电图、心脏动态超声等检查资料。根据病情,建议患者尽快做一次冠脉造影。由于当地医院没有这个检查的设备,王建安当即开好了检查处方,为患者预约了检查。这样,患者马上就能转到浙医二院来检查了。

王建安介绍,对于疾病诊治来说,及时有效的医学影像数据、检验检查报告、病历资料等等,完整的信息能够帮助医生更好地了解患者、做出诊断、利于治疗。“广济健康云”平台,让实体与虚拟的对接,具备影像、报告、病历等医疗信息的实时交互,医生可以通过掌上诊室、医嘱系统等,实现随时随地的远程诊疗,院间还能实现医嘱的互认互写。就好像面对面对患者看病一样,便捷、高效。

标准化大数据,全新的网络医疗体系

“标准化大数据”是网络医院的基石,也是浙二国际网络医学中心的重要策略。早在2013年7月,浙医二院医院数据库中同一个患者病案唯一号的比例已接近100%——这就意味着,原来分散在医院各处的患者信息可以根据病案号统一调查阅。

王建安表示:浙二国际网络医学中心将是一个标准统一、信息互通、E点注册、资质统一、医嘱互认的全新的网络医疗体系。

全球化交互,真正出门就能得到全球化治疗

王建安介绍,作为全国最早成立的、名副其实规模最大的国际远程中心,浙医二院不仅仅在对疑难杂症的临床诊疗方面有着丰富的经验和团队储备,而且与美国加州大学洛杉矶分校(UCLA)里根医学中心、哈佛大学医学院麻省总院、德国心脏中心、法国巴黎第六大学等国际顶级的医疗机构形成深度互动,常态化地开展影像、病理、小儿神经等国际会诊。率先推动多学科诊疗模式(MDT),每年完成近800例病例、40多场多学科会诊。

频繁、高质量的合作,让老百姓们不出国门就能得到“全球化治疗”。

王建安说,“全球化”是未来医学的发展方向,通过网络医院可以进行更深、更广的创新探讨。他希望探索从软件到制度的“网络医院经济运行管理体系”,真正做到“实时、全信息、全方位、标准化、全球化”,为我国乃至全世界“互联网+医疗”,提供有效的实践样板。

## 温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

温州银行股份有限公司拟对信贷资产债权进行公开转让,现特发出本转让公告,对有关事项说明如下:

一、拟转让信贷资产有关情况  
本次拟转让信贷资产共8户,涉及11笔债权,金额总计52,686,456.12元,其中本金47,600,000.00元,利息5,086,456.12元(截止2016年4月30日)。

二、受让单位资格和条件  
1. 受让单位应为在中华人民共和国境内注册的法人或者其分支机构;  
2. 受让单位应根据相关法律、行政法规,部门规章和监管规定,有资格商业性买受银行业信贷资产。

三、招标组织安排  
转让方配合符合条件的意向受让方对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

四、转让方式  
本次转让为公开招标,报价日定于2016年5月30日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时,拟采取协议转让方式。

五、有效期限  
本次招标公告有效期截止2016年5月30日。

六、其他事项  
1. 为力求规范、公平,本次资产包转让的基准日设定为2016年4月30日。即受让方与转让方签订正式合同

后,全部转让信贷资产从2016年4月30日后的现金等收入全部归受让方所有。

2. 若受让方有因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为,今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4. 本招标文件的解释权属招标单位。

联系人:王先生、陈小姐  
电话:0577-88990712

温州银行股份有限公司  
2016年5月24日

**淳安县平凡眼镜有限公司注销清算公告**  
淳安县平凡眼镜有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**杭州新势力影视文化有限公司注销清算公告**  
杭州新势力影视文化有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**临安卓达机械设备有限公司, 遗失发票领购簿, 税号:** 91330185MA27WJGX52, 声明作废。  
**浙江怡好园林建设有限公司遗失诸暨市工商行政管理局** 2014年12月03日核发的注册号为330602000011921的营业执照正本一份, 遗失诸暨市工商行政管理局2014年12月03日核发的注册号为330602000011921(1/6)、330602000011921(2/6)、330602000011921 (3/6) 、 330602000011921 (5/6) 、 330602000011921(6/6)的营业执照副本各一份, 声明作废。

**注销清算公告**  
上虞市顶好果蔬专业合作社社员大会于2016年5月10日决议解散本单位,并于同日成立了单位清算组。请单位债权人于本公告发布之日起45天内,向本单位清算组申报债权。  
联系人:许玉英 联系电话:0575-82561418  
地址:绍兴区上虞市章镇镇工业区邮编:312363

**上虞市顶好果蔬专业合作社清算组**  
**2016年5月10日**  
**公告**  
绍兴民生医药股份有限公司已完成现有股东确权工作,若公司及前身绍兴民生医药有限公司自设立以来的出资人或相关权利人对历次股权转让、变更及本次确权事宜存在疑问或异议,请自公告之日起15日内联系公司。  
特此公告!  
**绍兴民生医药股份有限公司**  
**2016年 5月24日**