

全谷物食品 如何更多走上餐桌?



你经常吃燕麦、荞麦、藜麦吗? 又是否了解哪些食物是全谷物食品? 所谓全谷物食品,是以全谷物为主要原料制成,全谷物含量达到一定比例的食品。去年年底,七部门印发《国家全谷物行动计划(2024—2035年)》,旨在增加全谷物供给与消费,助力节粮减损,促进营养均衡,提升粮食安全保障和人民健康水平。如何让更多全谷物食品走上餐桌? 近期以来,记者进行了调查。

消费端:全谷物消费有较大提升空间

“全谷物是天然的‘营养套餐’”“全谷物中的B族维生素、矿物质等微量营养成分比精制谷物多40%至90%,富含膳食纤维”……王女士最近了解到这些知识后,想将家中主食换成全谷物,但事情比预想的要麻烦一些。“煮的时间很长,不如平时煮米饭、面条来得快。糙米煮粥大概要一两个小时,或提前浸泡半小时以上,而普通大米只需要半小时。”王女士说。国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌介绍,精制谷物比全谷物口感更好,更易保存。长期以来,我国居民已形成“精米白面”的谷物消费习惯,短时间难以改变。“糙米、胚芽米营养价值高,但销量不太好,因为口感不佳、饱腹感强,如果不提前浸泡很难煮熟,很多消费者倾向于把它当成减肥产品。”一家大型连锁超市的售货员说,“如果消费者注重口感,我就会推荐好烹饪、更柔软的燕麦。”增加全谷物供给与消费,既能促进营养均衡,也可助力节粮减损。然而,数据显示,当前我国全谷物消费占谷物消费的比例不足1%,有较大提升空间。《中国消费者全谷物认知状况报告(2021)》显示,消费者对全谷物的认知水平整体不高,仅有24.6%的消费者能准确识别全谷物,95%的消费者认为全谷物的营养价值认识不全面,仅有不足15%的消费者知道每天该吃多少全谷物。一些消费者说:“对全谷物产品的认知不多,常见的只知道糙米和全麦面包。”记者注意到,不少售卖全谷物产品的商超、电商平台也没有明显的宣传提示。也有消费者表示,市场上部分产品打着“全麦”“杂粮”旗号,但实际全谷物含量不达标,难以通过外观、标签准确判断。

供给端:创新推出更多高品质全谷物食品

在电商平台,以免泡快煮扁扁、煮粥杂粮、即食麦片、全麦产品等为主的全谷物产品琳琅满目,销量靠前的几家全谷物产品月销超过1万单。记者在多地多家大型连锁超市也看到,全谷物产品种类相对丰富。国内一家烘焙企业相关负责人介绍,近年来,以全麦、燕麦、黑麦面包等为代表的全谷物产品在烘焙领域逐渐流行,消费整体呈增长势头,但相对而言,局面还未打开。贵州一家大型连锁超市相关负责人介绍,以该超市在全省近50个经营门店数据来看,去年全年销售全谷物类产品约3.8万公斤,仅占全谷物食品类的0.12%。为进一步推动全谷物食品供给和消费实现动态平衡,形成供需适配的全谷物产业发展格局,多地企业通过推动全谷物关键共性技术创新,创制更符合大众消费特点和习惯的全谷物食品。由山东省农业科学院粮食储藏与减损团队自主研发的高品质全麦粉及全麦面粉制备技术,现已推广应用。烟台、青岛等地企业利用这一技术,实现了速冻全麦面包、全麦挂面、全麦粉、全麦吐司等系列产品的规模化生产,市场反响良好。其中,全麦挂面于9月下旬投产,第一批约5吨货品销售一空。中国农业大学全球食物经济与政策研究院专家王晶建议,加大对全谷物在生产、储藏、运输、加工、消费全链条中的环境效应、营养健康效应及粮食安全效应的分析;加快全谷物术语、分类、标示及检验检测等国家标准、行业标准制修订;加强全谷物原料、全谷物主食品及全谷物方便食品等标准的制修订。业内人士建议,可在稻谷、小麦等原料富集区布局产业园区,整合“种植—加工—物流”资源,建设标准化原料供应基地。吸引龙头企业入驻,培育链主企业带动中小企业协同发展。如在山东德州、滨州、泰安等粮食加工大市,一些龙头企业通过提升改造生产设备和技术工艺,延长研磨取粉道数,大幅提升小麦出粉率,并推出“粗磨”“全麦”系列产品,让营养健康与节粮减损实现双赢。“推动全谷物产业发展是系统工程。”谭斌建议,在生产更多符合消费者需求的全谷物新产品的同时,可通过开展全谷物宣传引导行动,加强多渠道、多主体、多场景的全谷物科普活动,加快形成并发布全谷物营养健康科学共识,倡导全谷物膳食健康消费。(据新华社)

优供给利消费 实现健康与节粮双赢

因地制宜发展全谷物产业,有利于促进居民营养健康消费,在更高层次、更高水平上保障国家粮食安全。《国家全谷物行动计划(2024—2035年)》的核心目标是加快我国全谷物食品产业的发展,力争用10余年时间,大力提升我国居民的全谷物消费占比。”谭斌说。中国农业大学全球食物经济与政策研究院专家王晶建议,加大对全谷物在生产、储藏、运输、加工、消费全链条中的环境效应、营养健康效应及粮食安全效应的分析;加快全谷物术语、分类、标示及检验检测等国家标准、行业标准制修订;加强全谷物原料、全谷物主食品及全谷物方便食品等标准的制修订。业内人士建议,可在稻谷、小麦等原料富集区布局产业园区,整合“种植—加工—物流”资源,建设标准化原料供应基地。吸引龙头企业入驻,培育链主企业带动中小企业协同发展。如在山东德州、滨州、泰安等粮食加工大市,一些龙头企业通过提升改造生产设备和技术工艺,延长研磨取粉道数,大幅提升小麦出粉率,并推出“粗磨”“全麦”系列产品,让营养健康与节粮减损实现双赢。“推动全谷物产业发展是系统工程。”谭斌建议,在生产更多符合消费者需求的全谷物新产品的同时,可通过开展全谷物宣传引导行动,加强多渠道、多主体、多场景的全谷物科普活动,加快形成并发布全谷物营养健康科学共识,倡导全谷物膳食健康消费。(据新华社)

常用药藏隐性风险

近日,世界卫生组织发布的《2025年全球抗生素耐药性监测报告》称,2023年全球范围内导致常见感染的实验室确诊细菌感染中,有六分之一对抗生素治疗耐药。生病用药,旨在康复。一些常用药物在发挥治疗作用的同时,其副作用可能潜伏数月之久,成为健康的隐性风险。科学认知、合理用药对规避风险至关重要。

重症患者成高危群体

《2025年全球抗生素耐药性监测报告》显示,2018年至2023年,超过40%的受监测抗生素的耐药性出现上升,年均增幅达5%至15%。“临床中抗生素耐药问题十分常见,尤其是长期入住重症监护室的危重患者。”专家表示,随着耐药菌种类增多,抗生素可选范围不断缩小,部分病原体仅对1种至2种抗生素敏感,甚至出现对所有抗生素均不敏感的超级细菌。抗生素耐药性升高受三大因素影响。从病原体自身来说,细菌在传播中会通过进化或突变增强对抗能力,进而产生耐药性;从宿主因素来说,重症感染、免疫抑制、长期营养不良或免疫力低下的患者,更易滋生耐药菌;从环境因素来说,医院尤其是监护病房内,患者本身可能携带耐药菌,若医疗器械、医护人员手部等清洁不彻底,会导致耐药菌在患者间交叉传播。专家指出,应对抗菌药物耐药,首要任务是严格遵医嘱使用抗生素。并非所有发热病人都需要使用抗生素。抗生素主要用于感染性疾病,对病毒性、肿瘤性、药物性、免疫性等非感染性疾病完全无效。也并非所有感染都需要使用头孢等抗菌药物。此外,还要做好日常防护,从源头减少抗生素的使用需求。

警惕药物的隐藏风险

除了耐药性外,抗生素以及其他常见药物在治疗疾病的同时,还可能带来一些风险。抗生素类或伤筋动骨。环丙沙星、左氧氟沙星、莫西沙星等喹诺酮类抗生素应用广泛。这类药物有一个典型副作用——肌腱损伤。患者常表现为肌腱炎,严重时甚至会发生肌腱断裂,其中90%的病累及足部跟腱。老年人、肾功能不全者、器官移植患者及正在使用类固醇药物的人群,风险更高。因此,用药期间及停药后3个月内,患者应避免进行过度牵拉肌腱的运动等。非甾体抗炎药会增加脏器负担。布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸等非甾体抗炎药是缓解头痛、关节痛的常用药物。然而,长期服用或过量服用,可能会给身体带来隐性负担,包括胃肠道损伤、肝肾功能损害、心血管风险增加、血液系统异常及过敏反应等。服用降脂药时留意肌肉警报。他汀类药物作为调节血脂的常用药物,用药期间患者需留意肌肉发出的警报信号,如肌肉酸痛、隐痛、无力等。高龄(>75岁)、肾功能不全及同时服用多种药物(如某些抗生素、抗真菌药等)的患者,其发生肌肉问题的风险更高。降糖药会带来营养陷阱。长期服用二甲双胍的患者可能会影响维生素B12的吸收,导致手脚发麻、没力气等。磺脲类药物可能干扰叶酸代谢,增加患心血管疾病的风险。阿卡波糖则可能影响脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)的吸收。建议患者通过饮食调整或补充剂来保证摄入。(据《扬子晚报》)



“零基础”健身者如何锻炼? “新手友好型”运动指南来啦

随着第十五届全国运动会赛事全面展开,“全民全运,全运惠民”的理念持续升温。赛场内外,越来越多市民加入健身行列,希望借十五运会氛围开启“健康生活模式”。不少“零基础”健身者也有疑问:应该选择什么运动?怎样才能既不伤身又有效果?运动前后到底该怎么吃才不会“白练”?中山大学附属第六医院关节外科/运动医学科副主任(主持工作)、主任医师宋斌为大家制定了一份“新手友好型”运动指南。

选择关节友好型运动

快走、游泳、固定自行车等属于低强度有氧运动;靠墙静蹲、臀桥、平板支撑等则属于无氧力量训练。两者结合,能有效提升心肺功能,增强肌肉力量。有氧运动(如快走、游泳、固定自行车)建议每周进行3次至5次,每次30分钟至45分钟。这类运动能提升心肺功能,对膝、髋关节冲击较小(尤其是游泳,属于“零冲击”运动),技术难度也较低,适合作为基础训练或大体重人群的入门运动。若运动后关节无酸胀感,可适当增加1次;若出现轻微不适,则应减少频率或缩短时长。力量训练(如靠墙静蹲、臀桥、平板支撑)建议每周进行2次至3次,每次选择1个至2个动作,每个动作做3组,每组坚持20秒至30秒。力量训练的关键是

增强肌肉力量,为关节提供更好的支撑。但肌肉修复需要时间,过于频繁的训练易导致疲劳,反而增加关节负担。建议两次训练间隔1天至2天。宋斌提醒,所有运动都应以“关节无疼痛”为前提。若运动中出現明显不适,应立即停止并调整方案——这是关节健康管理的核心原则。



冬天老年人如何预防骨折?

冬天是老年人跌倒骨折的高发季节,有两个原因:气候寒冷,日照时间较短,老年人户外活动减少,紫外线照射不足,钙吸收不良,加重了老年人的骨质疏松过程,易产生骨折;冬季霜、雨、雪、结冰路面较为湿滑,老人行动不便,很易发生跌倒产生外伤,主要伤害到髋关节、脊椎、手腕部等处。老年人应该如何预防骨折?

预防跌倒

老年人外出活动时,加强安全防护指导,尽量做到有人陪伴,可酌情使用拐杖,鞋子不仅要保暖,更要防滑;上下坡路段注意台阶,以免摔倒;在街道狭窄拥挤、人多、车流量较大时,注意避让。



饮食平衡

充分摄取钙和维生素D等营养物质,比如各种肉类。维生素D较为特别,与维生素C或维生素E不同,往往存在于肉类之中,而不是在蔬菜、水果中。此外,可适当晒太阳,也会增加体内维生素D的合成。

防止室内跌倒

室内地板使用防滑材质,鞋子也要防滑;照明要充足,浴室、坐便器旁边安装扶手;家居摆设牢固,以便老年人行走为原则;另外室内温度应保持在20摄氏度左右,以穿衣轻薄方便活动为宜,家人要在入冬之前,将高处放置衣物提前准备好,避免老年人取物时,踩在小板凳或梯子上跌伤。夜间上下床老人的床沿和凳子不宜太高或过矮,尽量避免老人在起立和坐下的时候跌落,床头和椅子配一个扶手是最好的。老年人在冬季发生摔倒,也不要过于惊慌,家属询问情况后,可安抚老年人的情绪,及时去医院检查并进行相关治疗。(据《北方新报》)

合理锻炼

增加肌肉力量和身体平衡能力,但避免剧烈活动。尽量阳光照射下适当锻炼,如户外散步等,促使身体内合成更多的维生素D,帮助钙质吸收,延缓衰老进程。

加强体重管控

老年人应避免过度肥胖,及时治疗有关疾病,需要注意常用某些药物之副作用,如降压药可引起体位性低血压,容易导致跌倒。(据《北方新报》)

为何有些人越练越胖?

科学、规律的锻炼能增强肌肉、改善体态,但若忽视饮食管理,体脂率可能居高不下,肌肉线条被掩盖,效果大打折扣。体态的改善需兼顾“肌肉力量”与“合理体脂”。体脂过高时,即使练出肌肉,也会被脂肪覆盖;同时,额外体重加重关节负荷——每增重1公斤,膝关节需多承受约4公斤压力,反而不利于姿态调整。那么,为什么有些人“越练越胖”?其实,本质原因是“摄入热量>消耗热量”。主要包括以下几种情况:运动后食欲增强:高强度运动后能量消耗大,饥饿感更明显。若此时大量摄入高油高糖食物(如奶茶、炸鸡等),摄入的热量可能是运动消耗的2倍至3倍。补偿心理:不少人会想“我今天练得这么辛苦,多吃点没关系。”比如跑步30分钟消耗约200大卡,但喝一杯奶茶摄入约350大卡,长期如此自然导致体重上升。运动方式不当:只做力量训练而缺乏有氧运动,会让体脂下降缓慢。加上肌肉体积增加,容易产生“练壮了”的错觉。健身是改善体态的利器,但若想控制体重、提升线条,必须结合饮食管理。“管住嘴”与“迈开腿”同样重要,制造热量缺口才是关键。(据《羊城晚报》)

热身与拉伸不可或缺

运动前为什么要热身?是为了让身体“预热”和“启动”。充分的热身能提升心率,为剧烈运动作准备,保障心脏、肌肉和关节的氧供,避免运动中出現头晕、眩晕等意外;激活肌肉,减少因肌肉反应迟钝导致的“发力错误”,降低关节负荷;增加关节活动度,促进关节液分泌,润滑软骨,减少摩擦。运动后为什么要拉伸?核心作用是“帮助身体恢复,保护柔软性”。缓解肌肉紧张,促进血液循环,加速代谢废物排出,减少乳酸堆积导致的酸痛;维持关节活动范围,缓解肌肉僵硬,避免活动受限(如髋关节僵硬)影响姿态;降低运动后受伤风险,让肌肉恢复弹性,减少抽筋、拉伤等意外,同时保持关节灵活性,预防劳损。(据《羊城晚报》)

