多样适量均衡饮食才健康

警惕过度『戒碳水、干净饮食』陷阱

近日，一则提及青春期女孩因爱美控制体重、几乎不摄入油脂，最终患上“正食症”的视频引发关注，这让不少人产生疑问：为何过度“戒碳水、吃得干净”反而会引发病症？

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈君 温颖

A 不要过度执着于“健康饮食”

“很多人第一次听说‘正食症’，其实这并非新出现的概念。”江门市中心医院营养科营养师黄璐彤表示，在实际接诊中，她接触过不少这类患者，尤其多见于青春期和年轻女性，会有焦虑、自律过度和对体重或健康的高度紧张。

什么是“正食症”？黄璐彤解释，正食症是指对“健康饮食”的过度执着和病态追求，患者并非不吃饭，而是因害怕吃到“不够干净、不够健康”的食物而不断收紧饮食范围，影响身体和心理健康。

江门市五邑中医院营养科负责人龚学艳则表示，“正食症”的核心特征是对“健康饮食”的过度、强迫性关注，属于进食障碍的一种亚型。“不过需要明确的是，它目前尚未被正式纳入《精神疾病诊断与统计手册》或《国际疾病分类》这类权威诊断标准中。”她指出，这类人群的饮食行为有着鲜明的“选择性限制”特点，“他们和追求‘吃得少’的人群不同，核心诉求是吃得‘绝对’健康——会严格筛选食物成分，比如排斥油脂、碳水化合物，有些甚至会限制蛋白质摄入，慢慢就形成了高度僵化的饮食规则，比如只吃某几类所谓‘干净’的食物，无法灵活调整饮食。”她表示，长期遵循这种极度受限的饮食模式，必然导致严重的营养缺乏和能量摄入不足，并引发一系列并发症。

B 极端饮食限制反而会致病

龚学艳解释，很多人对“健康饮食”有误解，实际上这种“干净”是极端的饮食限制，完全打破了身体所需的营养平衡。“食物是维持生命的物质基础，碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水等，都是身体必需的营养物质，长期断绝某一类或几类，必然引发‘营养危机’。”

龚学艳表示，当碳水化合物储备（如糖原）耗竭时，身体为了维持血糖稳定、保障脑部供能，糖异生反应得到激活——大量脂肪酸在氧化供能的同时，会产生过量酮体，最终可能导致酮症酸中毒。此外，长期“戒碳水”和“戒油”会导致多种维生素、矿物质缺乏，出现贫血、脱发、乏力、便秘、失眠等症状。

长期缺乏脂肪的危害同样不可忽视。“脂肪是脂溶性维生素的重要载体，脂肪摄入不足会导致维生素A、D、E、K等脂溶性维生素严重缺乏，比如维生素A缺乏就会直接危及皮肤健康。”龚学艳强调，长期缺脂肪会导致必需脂肪酸严重缺乏，进而引发生长发育停滞、中枢神经系统功能异常、生殖功能丧失、视网膜病变、肾衰竭和血小板功能异常等一系列严重后果。

黄璐彤则表示，碳水和脂肪是人体，尤其是大脑、心脏和生长发育必需的能量来源。长期“戒碳水”、极低脂饮食会使身体处于能量应激状态，导致心率加快、内分泌紊乱、心肌和肝脏功能受损。正食症的问题不在于“不想吃”，而在于对“干净饮食”的执念，造成严重的营养结构失衡。

C 饮食应在均衡合理基础上满足身体需求

如何科学饮食？黄璐彤表示，真正的健康饮食不是极端限制，而是足量、均衡、有弹性。每天摄入适量主食、优质蛋白和健康脂肪，不妖魔化任何一类食物，尤其对儿童和青少年而言，生长发育和身体安全应优先于体重和“吃得干不干净”。

龚学艳结合《中国居民膳食指南》平衡膳食八项准则，给出了具体且易操作的建议。她表示，科学饮食的核心是“多样、适量、均衡”。

在饮食搭配上，龚学艳建议以“食物多样、合理搭配”为总纲。告别单一饮食模式，每天摄入12种以上食物，每周达到25种以上，把谷薯杂粮、蔬菜水果、肉蛋奶品、大豆坚果巧妙融入一日三餐。比如，做到餐餐有蔬菜、天天吃水果，主食别全是白米饭，加入全谷物、杂豆或薯类，营养就能更全面。

吃动平衡也是健康的重要基石。龚学艳建议每周至少5天进行快走、骑车这类中等强度活动，累计时长达到150分钟以上；定期测量体重，根据体重变化灵活调整饮食和活动量，把体重维持在健康范围内。

在具体食物选择上，龚学艳建议多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。对于鱼、禽、蛋、瘦肉这类优质蛋白来源，关键在“适量”和“优选”。优先选脂肪含量较低的鱼类和禽类，限制肥肉、烟熏和腌制肉制品；蛋类营养全面，每天吃一个很合适，没必要特意不吃蛋黄。

“少盐少油、控糖限酒”是预防慢性病的关键防线。成人每天食盐摄入量要严格控制在5克以内，烹调油建议用量为25—30克；尽量不喝或少喝含糖饮料，每天糖摄入量最好控制在25克以下；最好可以做到滴酒不沾。此外，规律进餐、足量饮水，学会烹饪、看懂标签、公筷分餐，也是科学饮食的重要组成部分。

龚学艳提醒，健康饮食不是追求极端的“干净”或过度限制，而是在均衡合理的基础上满足身体需求。“如果发现自己或身边人有过度执着于‘健康饮食’、饮食规则僵化的情况，一定要及时关注，必要时寻求专业帮助，避免陷入正食症误区，切实保障身心健康。”

医生介绍如何科学饮食。

江门市妇幼保健院获评
“婴幼儿养育照护指导中心优秀项目单位”

积极提升婴幼儿养育照护水平

江门市妇幼保健院医护人员正在对婴儿进行检查。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/邝彩媚 管浩男）日前，2025年中国妇幼保健协会婴幼儿照护服务高质量发展学术会议召开，江门市妇幼保健院获得第三批“婴幼儿养育照护指导中心优秀项目单位”荣誉称号。此次评选全国仅有21家单位获此殊荣，该院凭借扎实的工作和创新的模式脱颖而出，是江门地区唯一入选的单位。

据悉，“婴幼儿养育照护”理念的核心框架最早由世界卫生组织（WHO）、联合国儿童基金会等国际组织在2018年联合发布的《养育照护促进儿童早期发展框架》中正式提出。该框架将“养育照护”定义为一种由照护者创造的环境，旨在保障儿童的身体健康、营养、安全，提供情感支持和回应性照护，并创造早期学习机会，并于2019年在中国被正式引入政策层面。2022年，国家卫生健康委发布《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》，进一步细化了该理念在中国的实践路径。

据了解，该院儿童保健中心为省级儿童早期发展示范基地，同时还是江门市婴幼儿照护服务指导中心。目前已开设婴幼儿健康促进门诊、生长发育专科、儿童营养专科、高危儿门诊、儿童睡眠指导门诊、新生儿疾病筛查门诊等，拥有婴幼儿生长发育评估、睡眠评估、营养喂养评估软件、心理测评工具等，设置精细动作训练室、大运动训练室形象思维室、健康厨房等情景体验室，为婴幼儿提供养育咨询、照护评估、早期促进等服务。

接下来，江门市妇幼保健院将以此次获奖为新起点，持续深化养育照护服务内涵，优化服务模式，不断完善硬件水平，提高自身软实力，积极提升区域内3岁以下婴幼儿养育照护水平，为促进儿童早期发展贡献力量。

江门市结核病防治所
防治结核
让每一次呼吸更健康 咨询电话：3332538

密切接触者及高危人群如何防治结核病？

为帮助公众清晰掌握肺结核密切接触者及高危人群的科学防治知识，有效降低结核病传播与发病风险，记者近日采访了江门市结核病防治所结核病防控科主任谢永平。他表示，提升公众结核病防控意识，掌握科学应对方法，能更好地降低结核病发病率。

肺结核密切接触者及高危人群有哪些？谢永平表示，肺结核密切接触者是指与活动性肺结核患者在其诊断前三个月至开始有效抗结核治疗后14天内直接接触的人员，主要分为两类：一类是家庭内密切接触者，另一类是家庭外密切接触者，后者包括同事、同学、亲戚、朋友、邻居等日常有直接接触的人群。而结核病高危人群，则主要包括艾滋病病毒感染者、长期使用免疫抑制剂者等免疫力相对较低、感染结核分枝杆菌后发病风险更高的群体。

针对肺结核密切接触者的筛查方式，谢永平指出，当前采用的是“肺结核可疑症状筛查+结核感染检测+胸部影像学检查”的组合模式，其中，肺结核可疑症状重点表现为咳嗽咳痰2周及以上，咯血或痰中带血，常见症状为胸闷胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退和体重减轻等；结核感染检测用于明确是否存在结核分枝杆菌潜伏感染，胸部影像学检查则旨在判断肺部是否存在影像学异常。具体而言，目前结核感染检测分为两种：一是结核菌素皮肤试验（含PPD试验、EC试验）和血IGRA检测；二是胸部影像学检查有胸部X光片检查和胸部CT检查。

谢永平特别提醒，不同检测项目出结果的时间存在差异：结核菌素皮肤试验需在完成皮试后48—72小时，由本人到皮试医疗机构查看结果；血IGRA检测在检测后24小时可出结果；胸部影像学检查结果最快可在检查当天获取结果。

根据不同筛查结果，需要采取不同应对措施。若筛查的三项指标均无异常，说明暂未发现结核潜伏感染及胸部影像学异常，建议三个月后再次进行复查；若结核感染检测结果为阳性、胸部影像学未见异常，无论是否有肺结核可疑症状，需进一步完善痰找抗酸杆菌检查，若此项检查也无异常，则可诊断为结核潜伏感染，结核潜伏感染者进行预防性干预治疗可有效降低结核病发病率；若存在结核潜伏感染，且胸部影像学检查显示异常，无论是否有肺结核可疑症状，都需进行活动性肺结核相关排查。

谢永平提醒，预防性治疗是阻止个人从结核分枝杆菌潜伏感染状态进展到疾病状态的重要干预手段。根据《中国结核病预防控制工作技术规范（2020年版）》要求，这些人员需要进行结核病预防性治疗：与病原学阳性肺结核患者密切接触的5岁以下儿童；确定存在结核分枝杆菌潜伏感染的艾滋病毒感染者和艾滋病患者；新近诊断结核分枝杆菌潜伏感染的与活动性肺结核患者密切接触的学生等；其他确诊结核分枝杆菌潜伏感染的人群，包括需要使用肿瘤坏死因子治疗、长期透析、准备做器官移植或骨髓抑制、矽肺、准备长期使用糖皮质激素或其他免疫抑制剂者。

谢永平强调，针对结核分枝杆菌潜伏感染人群开展预防性治疗，可获得较好的保护效果，从而降低结核病发病率，“世界卫生组织（WHO）提出2030年在全球终止结核病流行，在目前缺乏有效疫苗的情况下，开展结核病预防性治疗是快速降低结核病发病率、终止结核病流行的关键干预措施之一。”

（何雯意 侯雪净）

流感高发，如何检测？

检验人员正在进行检测。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽）近期流感高发，很多家长带孩子就诊时会问：“医生，这是流感还是普通感冒？”江门市妇幼保健院医学检验科主管技师杨少杰表示，引起发烧、咳嗽、喉咙痛的，远不止流感病毒，而是一支庞大的“病毒队伍”。除了流感病毒，还有鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。它们症状相似，但“杀伤力”和应对方法却大不相同。

目前，全省已进入流感高发季，我市监测数据也显示正处于流感流行期。如果仅凭发烧、咳嗽这些表现，连医生也很难一眼分辨到底是什么病毒在作怪。而医学检验科就像病毒的“侦察兵”，借助各种高科技武器，将流感病毒从茫茫细胞中揪出来，帮助临床医生实现精准诊断和治疗。

据了解，医学检验科主要依靠两种科学方法。一是快速抗原检测，可以做到快速筛查，现场“逮捕”。流感病毒的表面有一些特定的“身份标签”，被称为抗原，而检测试剂拥有可以识别这些标签的抗体，特点是速度快（通常在30分钟左右），操作简单，用于门急诊快速筛查。但病毒量太少时，可能会存在假阴性（敏感度较低）。

二是核酸检测（PCR/RT-PCR），能做到基因追踪，精准锁定。通过提取样本中流感病毒核酸，经PCR扩增放大数百倍，直到足以被仪器检测到。其特点是敏感度高，少量病毒也能检测出来，结果可靠。但耗时相对较长（快速法约1小时），对设备和技术要求更高，是确诊和科研的重要依据。

杨少杰介绍，目前江门市妇幼保健院医学检验科可以开展流感抗原检测、快速法核酸检测（甲乙流新冠三联检、肺支腺病毒合胞病毒三联检）及更全面的呼吸道病原体十八项联检，为精准诊疗提供有力支持。

那么，什么时候需要做检测？杨少杰表示，出现高烧、咳嗽、喉咙痛、肌肉酸痛等典型症状，尤其在流感高发季，建议及时检查。若能早期（48小时内）明确诊断，可及早启用抗病毒治疗（如奥司他韦），效果更好。

采样方式各有不同，杨少杰推荐鼻咽拭子：“虽然‘捅鼻子’不太舒服，但这里病毒浓度最高，检出率明显高于口咽拭子。取样规范，检测结果才更可靠。”

关于报告解读，杨少杰提醒，抗原阴性不代表绝对安全，可能处于感染早期或晚期，病毒量还没达到抗原检测最低线。若临床症状很像流感，可进一步做核酸检测确认。抗原阳性或核酸阳性则提示病毒感染，请遵医嘱及时治疗，做好隔离。若核酸检测阴性，仍有呼吸道疾病症状，可能感染了其他未检测的呼吸道病原体，医生会根据情况建议进一步检查。

对流感的诊断，多一分了解，少一分焦虑。预防胜于治疗，每年接种流感疫苗，仍是保护孩子最有效、最经济的第一道防线。