



【话题】呵护男性健康

男性膳食营养指导

■杨红霞

快节奏的工作,电脑屏幕的辐射,循环不良的坐姿,无规律的生活,长期的熬夜加班和营养失衡正成为影响中国城市男性健康的“定时炸弹”。营养失衡,会对健康造成不利影响,引起免疫力下降,患病率升高。因此,关注成年男性居民营养,采取良好的饮食方式,养成健康的饮食习惯,对于保护和促进身体健康极为重要。

一、营养失衡是威胁男性健康的主要因素

据我国居民营养与健康状况调查结果表明,与膳食密切相关的疾病患病率上升迅速,许多疾病的年轻化非常明显。我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%,糖尿病患病率为2.6%;超重和肥胖患病率呈明显上升趋势,成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,血脂异常患病率为18.6%,以上疾病呈年轻化趋势。以上数据表明,由于营养失衡而引起的慢性非传染性疾病正在威胁着成年男性的身体健康。

二、引起男性营养失衡的主要原因

1. 客观环境的影响

我国城市男性居民处于紧张而忙碌的生活节奏之中,把精力过多地投入社会。平时饮食以填饱肚子为主,营养无从谈起;同时又因工作需要,时刻面临各种筵席,存在高糖、高脂肪等营养不平衡现象。很少男性会注意到自己的饮食是否均衡,吃的东西是不是健康。调查表明,很多成年男性认为疾病离自己比较遥远,膳食上比较忽视,也比较盲目。

2. 营养知识的缺乏

膳食结构的不合理是成年男性居民营养失衡的主要原因,而膳食结构不合理又主要归咎于营养知识的缺乏。近几年生活水平提高很快,食物品种极大丰富,但人们的追求也只是停留在色香味等感觉层次的东西,极少去考虑营养问题。绝大部人在饮食上过于盲目,烹制菜肴使用油、糖过多;没有科学的营养指导,缺乏足够的营养知识,盲目进补,由此而造成的营养失衡问题日益突出。

三、男性膳食原则

1. 平衡膳食

《黄帝内经》在膳食结构上提出的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”饮食模式,是世界上最早、最全面的饮食指南,其宗旨即为平衡膳食。古人说:“杂食者,美食也!”膳食偏简求精,实则有害无益,偏食和食物过精易造成矿物质和某些维生素的缺乏以及一些营养素的过剩。因此,平衡膳食应当是成年男性应遵守的膳食原则。

2. 节制饮食 规律饮食

《黄帝内经》有“饮食有节,度百岁乃去”。成年人过度进食,可增加许多疾病的发生率,如心血管疾病、脂肪肝等,从而危害健康,缩短寿命。因此,成年男性应养成节制饮食的习惯,杜绝暴饮暴食。

早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少。注意饮食规律,定时定量。胃的活动是有规律的,当饮食不规律时,必将导致胃活动的不协调,诱发疾病。

3. 加强运动

对于成年男性来说,控制体重

对增进健康极为重要。运动与能量摄入应相对平衡,合理运动对于避免非传染性慢性疾病的发生非常重要。调查表明,成年男性往往认为自己是健康的人群,不注重体育锻炼,是所有人群中参加体育锻炼最少的,因此成年男性应加强自身锻炼,增加活动时间。

四、男性膳食营养指导

成年男性的营养需求有一定的特点,其基础代谢率较高,对各种营养素需求较大,每个人对营养的需求因工作性质、生活习惯及个体差异的不同而不同。因此,不同个体的成年男性应有不同的营养。成年男性应注意以下方面。

热能

成年男性应保持适宜的能量供给和适宜的热能比。目前认为成年人三大营养素的合理热能比为:碳水化合物 55% ~ 65%,蛋白质为 10% ~ 15%,脂肪为 25% ~ 30%,既能保证有足够的碳水化合物和脂肪作为热能来源,以满足人体对热能的需要,又避免了蛋白质作为热能来源而过多消耗,同时还要防止由于脂肪过多的摄入而造成人体肥胖及其它一些慢性病的发生。

三大营养物质

蛋白质、脂肪、碳水化合物为人体三大营养物质。三大营养物质应合理摄取。中国居民膳食蛋白质摄入的推荐量为:成年男性轻度体力劳动为 75 克,中度体力劳动为 80 克,重度体力劳动为 90 克,优质蛋白占总蛋白质摄入的 30% 以上,合理搭配动物蛋白与植物蛋白,植物蛋白以选择豆制品为主。成年男

性应控制脂肪的摄入。男性由于观点和社交环境的影响,对脂肪的摄入量较大,易导致超重和肥胖的发生。因此,成年男性必须控制脂肪的摄入。脂肪要以含亚油酸和亚麻酸较多的植物油为主,尽量减少动物脂肪的摄入,植物来源的脂肪最好占总脂肪的三分之二。碳水化合物的供能比例越高,人群超重及肥胖、糖尿病、高胆固醇的风险越低。谷物和薯类是碳水化合物的主要来源,谷类特别是杂粮中,植物蛋白、B 族维生素、不饱和脂肪酸及纤维素的含量较高;薯类为低脂肪、高纤维、含有丰富矿物质的食物。多种谷物和薯类的摄入,可以使营养成分互补,节约蛋白质,更好地满足身体的需求。因此,成年男性每日膳食中不应只有大米、白面,而应尽可能多地进食其他谷类和薯类。另外,应尽量减少酒、食糖及其制品等纯热能食物的摄入。

膳食纤维

膳食纤维的主要作用在于能加速肠的蠕动,降低胆固醇和某些胆盐,有降压的作用,另外还能消灭某些致癌物质。高纤维素的饮食可以减少结肠癌发病率(结肠癌在男人易患的癌症中位居第三),还可以控制糖尿病人的糖指数。人吃了富含膳食纤维的食物会有饱胀的感觉,又不用担心积存过剩热量,因此它还有减肥的效用。建议男士每次用餐时食用 18~20 克膳食纤维。

钙

钙是构成骨骼和牙齿的成分,缺乏时骨和牙齿形成不良。成年人骨的长度开始稳定,但骨的密度仍在增加。由于钙的吸收不完全,成年人吸

收率为 20%,因此成年男性钙缺乏的现象也较普遍。牛奶中钙的含量与吸收率较高,常饮牛奶可使精力充沛,降低肥胖症、高血压、骨质疏松症的发病率,且心脑血管疾病的发病率也会比不饮牛奶者低。因此,成年男性应养成喝奶的习惯。

镁

镁是人体必需的一种矿物质元素,镁有助于调节人的心脏活动,降低血压,预防心脏病,预防高胆固醇所引起的冠状动脉硬化,提高男士的生育能力,调节神经肌肉活动、内分泌。缺镁使人产生疲乏感、抑郁、心跳加快、易抽搐和血压升高等。成人每天镁的需要量为 350 毫克左右。饮食中的镁相当丰富,绿色蔬菜的含镁量居各种食物之最,应增加摄入。含镁较多的食物还有大豆、烤马铃薯、核桃仁、燕麦粥和通心粉。鱼、肉、蛋、虾等动物性食物中,镁的含量也较丰富。

锌

锌可以保证男人的性能力,治疗阳痿,可以提高机体免疫功能,对皮肤和视力具有保护作用。我国锌的膳食推荐摄入量 18 岁以上男性每天为 15 毫克。如果运动量大,更易缺锌,因为出汗时,锌的排泄量增加。动物性食物中一般含锌量高于植物性食品,而且吸收率较高。

铬

铬有助于促进胆固醇的代谢,增强机体的耐力,另外,它在一定身体条件下还可以促进肌肉的生成,避免多余脂肪。中年男子一天至少需要 50 微克的铬,而那些活动量较大的男子一天则需要 100~200 微克的铬。