

追求营养均衡：让健康饮食成为生活常态

□ 岑凤珠

随着生活水平的提高，人们对健康饮食的重视越来越高。但是，很多人并不清楚自己的饮食是否真的营养均衡，也不知道如何健康合理地饮食。本文将介绍如何评估饮食的营养均衡性，并提供一些健康合理饮食的建议。

一、了解饮食营养均衡的重要性

饮食营养均衡是指摄入的食物能够提供身体所需的各种营养素，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。只有保持饮食营养均衡，才能保证身体健康，预防疾病。

二、评估饮食的营养均衡性

1、观察食物种类：观察食物种类是评估饮食营养均衡性的基础。饮食应包含五大类食物，即谷物、蔬菜、水果、乳制品和蛋白质食物。每种食物都含有不同种类的营养素，相互搭配可以使人体吸收更全面。例如，谷物提供碳水化合物和纤维素，蔬菜和水果提供维生素和矿物质，乳制品提供钙质，蛋白质食物提供蛋白质等。

2、注意食物搭配：合理搭配食物可以确保各种营养素的摄入量均衡。例如，谷物和豆类搭配可提高蛋白质的吸收利用率，同时谷物提供的碳水化合物还可以提供能量，豆类

则提供蛋白质和纤维素，相互搭配可以使营养更均衡。

3、注意饮食多样性：食物种类应多样化，不要偏食或偏好某一种食物。不同种类的食物含有的营养成分各不相同，多样化的饮食可以更好地满足身体的需求，避免营养不良。

4、控制食物量：合理控制食物摄入量可以避免过量或不足的问题，有助于维持身体的健康状态。摄入过多会导致肥胖和各种慢性疾病，如心血管疾病和糖尿病。而摄入不足则会导致营养不良，影响身体各项功能的正常运作。

三、健康合理饮食的建议

1、多吃蔬菜水果：蔬菜水果富含维生素、矿物质和纤维素，有助于增强免疫力，预防疾病。不同颜色的蔬菜水果所含的营养成分也各不相同，因此建议每天摄入五种颜色的蔬菜水果，如红色的番茄、黄色的香蕉、绿色的西兰花、白色的白菜、黑色的蓝莓等。多样化的蔬菜水果可以帮助身体获取更多种类的营养素，维持身体的健康平衡。此外，蔬菜水果中的纤维素还有助于促进消化系统的健康，预防便秘等问题的发生。

2、适量摄入蛋白质：蛋白质是身体组织

的重要组成部分，参与许多生理功能，如细胞修复和免疫反应。然而，摄入过多蛋白质可能增加肾脏负担，导致肾脏问题。因此，应该适量摄入蛋白质，每天约占总热量摄入量的10-35%为宜。优质蛋白质的摄入可以通过多种食物实现，如鸡蛋、豆类、瘦肉、鱼类和乳制品。

3、控制碳水化合物摄入量：碳水化合物是身体的主要能量来源，但过多摄入容易导致肥胖和糖尿病。建议选择粗粮、杂粮等复杂碳水化合物，限制糖果、甜饮料等简单碳水化合物的摄入。

4、合理摄入脂肪：脂肪是身体必需的营养素，是细胞结构和功能的重要组成部分，还是脑部和神经系统的重要组成部分。但是，摄入过多的脂肪会增加心血管疾病和肥胖的风险。因此，应选择健康脂肪，如橄榄油、鱼油等。这些脂肪含有较高的不饱和脂肪酸，有助于降低胆固醇水平，保护心脏健康。另一方面，应避免摄入过多的动物脂肪和反式脂肪酸。动物脂肪主要存在于肉类和奶制品中，摄入过多可能导致心血管疾病和肥胖。反式脂肪酸主要存在于加工食品和部分植物油中，摄入过多也会对健康造成不利影响。

5、注意饮食习惯：要避免暴饮暴食和夜宵等不良饮食习惯。暴饮暴食会给消化系统带来巨大负担，容易导致消化不良和肥胖。夜宵则容易导致消化不良和影响睡眠质量。因此，应养成定时定量的饮食习惯，每天三餐规律，避免吃太多或太少。其次，要保持饮食规律。不要跳餐或者长时间空腹，要保证每天三餐定时定量，保持饮食的规律性。这样可以帮助稳定血糖水平，维持身体的正常功能。另外，要注意饮食的多样性。不要长期偏食某一种食物，要保证各种营养素的摄入均衡。可以根据季节和个人口味变化，选择不同种类的食物，保证饮食的多样性。

四、结语

保持饮食营养均衡是保持身体健康的重要保障。通过合理评估和调整饮食，可以使自己更加健康，更加幸福。在现代社会，饮食结构的合理性对于健康至关重要，不仅关系到个人的身体状况，也直接影响到整个家庭的健康。因此，我们应该从现在开始，注意自己的饮食习惯，合理搭配食物，远离疾病，享受健康生活！让我们共同努力，保持健康的饮食习惯，迈向更加美好的未来！

(作者单位：广西百色市人民医院)

白内障的日常护理知识

□ 陈诚

白内障是最常见的眼部疾病之一，主要特征为眼睛的晶状体变得浑浊，导致视力逐渐下降。对于白内障患者来说，除了接受医生的专业治疗外，日常生活中的护理同样重要。本文将为大家介绍白内障的日常护理知识，帮助患者更好地管理疾病，提高生活质量。

一、饮食调理

患者应确保每日饮食的均衡性，以获取充足的营养。特别是那些富含维生素C、维生素A和维生素E的食物，它们都具有出色的抗氧化功能，能够有效抵抗自由基对眼部组织的损害，从而减缓晶状体的老化过程。例如，胡萝卜富含β-胡萝卜素，能够转化为维生素A，有助于维护视网膜的正常功能；菠菜则富含叶黄素和玉米黄质，能够保护眼睛免受紫外线的伤害；番茄中的番茄红素也是一种强大的抗氧化剂，对眼睛健康大有裨益。此外，锌和硒等微量元素对白内障患者同样重要。它们参与眼部组织的代谢过程，有助于维持眼睛的正常功能。核桃、鸡蛋等食物是这些微量元素的良好来源。然而，患者在选择食物时也应

有所避忌。辛辣、油腻和刺激性的食物，可能对眼部造成刺激，影响病情的恢复。

二、规律作息

患者每天应确保足够的睡眠时间。这样不仅可以使身体得到充分的休息，还能有效缓解眼部疲劳，为眼部组织提供修复和再生的最佳条件。此外，患者应避免长时间熬夜或连续用眼，以免对眼睛造成过大的负担。工作和学习间隙，可以适当地闭眼休息或进行远眺，以缓解眼睛的紧张状态。除了保证充足的睡眠，患者还应积极参与户外运动。适度的运动不仅可以增强体质，还有助于改善血液循环，为眼部提供更多的营养和氧气。同时，户外运动还能让患者接触自然光线，这有助于刺激视觉系统的发育和功能提升，对于白内障患者来说，是改善视力的一种有效途径。

三、眼部卫生

患者必须养成不用手揉搓眼睛的习惯。我们的双手在日常生活中会接触到各种细菌，如果直接触碰眼睛，很容易将细菌带入眼内，从而引发感染。因此，即使眼睛感到不适，也应使用干净的纸巾或棉签轻

擦擦拭。其次，外出时佩戴防紫外线的墨镜是保护眼睛的有效措施。紫外线是眼睛的天敌，长期暴露在阳光下会加速晶状体的老化，加重白内障病情。因此，选择一副合适的墨镜，能够有效减少紫外线对眼睛的伤害。此外，对于佩戴眼镜的患者来说，定期清洁眼镜也是必不可少的。镜片上的灰尘和污垢不仅会影响视力，还可能刺激眼睛，引发不适。因此，患者应定期使用专用的眼镜清洁液和纸巾对镜片进行清洁，确保镜片始终保持清晰。

四、心理调适

患者应积极面对疾病，保持乐观的心态。要明白白内障是一种常见的眼部疾病，通过手术和护理，患者的病情都能得到有效治疗。同时，患者可以学习一些自我调节的方法，如深呼吸、冥想等，以缓解紧张情绪，保持内心的平静。其次，家属的关心和支持也有利于患者的心理调适。家属应多陪伴患者，倾听他们的心声，给予他们足够的鼓励和支持。此外，家属还可以帮助患者寻找一些适合的娱乐活动，如听音乐、阅读等，以丰富患者的精神生活，缓解他们的心理

压力。

五、保持环境适宜

患者应避免长时间处于昏暗或强烈的光线下，以免对眼睛造成刺激。在室内时，应保持光线柔和、均匀，避免过亮或过暗。同时，患者还应定期清洁居住环境，保持室内空气清新，以减少灰尘和细菌对眼睛的影响。此外，患者还可以根据自己的喜好和身体状况，适当布置一些绿色植物或装饰物，以营造一个舒适、愉悦的居住环境。

六、结语

总的来说，白内障虽然是一种常见的眼部疾病，但通过科学的日常护理，患者可以有效地控制病情，延缓疾病的进展。在日常生活中，患者应注重饮食调理、规律作息、保持眼部卫生、心理调适以及保持环境适宜等方面的工作。同时，家属也应给予白内障患者足够的关心和支持，帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。需要强调的是，白内障的日常护理只是辅助治疗手段，不能替代专业治疗，如出现相关症状，请及时就医。

(作者单位：广西柳州市红十字会医院)

新生儿黄疸的护理措施

□ 蒋素艳

新生儿黄疸是新生儿常见的一种疾病，通常在出生后的几天内出现。黄疸是由于新生儿体内胆红素水平升高引起的，可能会导致皮肤和眼睛变黄。正确的护理和管理有助于预防和治疗新生儿黄疸。本文将介绍新生儿黄疸的护理措施，帮助家长正确对待这一常见问题。

一、观察黄疸程度

新生儿黄疸的观察十分关键，因为它可以帮助家长和医生判断黄疸的严重程度并采取适当的措施。通常情况下，黄疸会从新生儿的面部开始，然后逐渐扩展到胸部、腹部和四肢。这种轻度的黄疸通常是正常的生理现象，不需要过于担心。然而，如果黄疸在新生儿出生后的前24小时内出现，或者黄疸非常严重，如黄色明显深、影响喂养和活动等，家长应及时就医。及早诊断和治疗可以有效减轻黄疸的影响，确保新生儿的健康。

二、喂养方式

母乳喂养被认为是最佳的喂养方式，因为母乳中含有丰富的营养物质和抗体，有助于新生儿的生长发育，并有利于排出体内的胆红素。如果母乳喂养存在困难，家

长可以考虑使用配方奶，但需要注意选择适合新生儿年龄和健康状况的产品。无论采用何种喂养方式，都应确保新生儿充分吃饱，避免过度喂养。定时喂养，保持规律的喂养时间有助于维持新生儿的良好营养状态。同时，家长还应密切观察新生儿的吃奶情况，及时调整喂养量和频率，确保新生儿获得足够的营养。通过良好的喂养方式，可以有效预防和治疗新生儿黄疸，促进新生儿的健康成长。

三、多晒太阳

日光中的紫外线可以帮助新生儿皮肤中的胆红素转化为无害的物质，从而减轻黄疸的症状。家长可以选择在早晨或傍晚阳光较为柔和的时候，将新生儿暴露在阳光下，每次约15-30分钟。这样的日光浴可以促进体内胆红素的代谢，有助于减轻黄疸的程度。然而，需要注意的是，日光暴露应该适量，并避免在中午强烈的阳光下暴晒。过度的日晒可能会导致日晒伤，引起皮肤灼伤等问题。因此，在进行日光照射时，应选择合适的时间和方式，避免对新生儿造成不良影响。

四、观察排便情况

新生儿的排便情况是观察黄疸病情的

重要指标之一。黄疸主要是因为体内的胆红素排除受阻所致，而新生儿的主要排除途径就是通过大便。因此，家长应该密切观察新生儿的排便情况。正常情况下，新生儿的粪便是黄色的，这是由于体内排除了一部分胆红素所致，是正常的生理现象。但如果新生儿的粪便呈白色或灰白色，这可能是胆红素无法正常排出的表现，可能提示新生儿患有胆道梗阻等疾病，需要及时就医。因此，家长应该定期观察新生儿的排便情况，注意排便颜色和频率。

五、定期复诊

及时就医并定期复诊是保证新生儿黄疸护理的重要步骤。新生儿黄疸需要根据情况制定个性化的治疗方案，因此及时就医十分重要。医生会根据新生儿的黄疸程度和可能的原因，制定合适的治疗计划，并指导家长正确护理新生儿，包括喂养、日光照射等方面。定期复诊可以帮助医生及时了解新生儿的病情发展情况，并根据需要调整治疗方案。医生可能会要求进行血液检查等检查，以监测胆红素水平和新生儿的健康状况。通过定期复诊，可以及时发现并处理潜在的问题，确保新生儿得到及时的治疗和关注，保障新生儿的

健康成长。因此，家长应该密切配合医生的治疗计划，按时带新生儿进行复诊，并及时向医生反映新生儿的变化情况。

六、轻柔按摩

轻柔的按摩可以促进皮肤下的血液循环，有助于加速胆红素的代谢和排出。家长可以在洗澡前或洗澡后给新生儿进行按摩，使用适量的婴儿按摩油或润肤露。按摩时，要避免按摩过度或用力过猛，以免刺激到新生儿的皮肤。通过适当的按摩，可以帮助新生儿更快地康复。在进行按摩时，家长可以轻柔地用指腹在新生儿的皮肤上做圆周运动，特别是在背部、腹部和四肢等部位。这样不仅可以促进血液循环，还能增进家长与新生儿之间的亲子关系，营造良好的家庭氛围。

七、结语

新生儿黄疸是一种常见但通常是可以治疗的疾病。通过正确的护理和管理，大多数新生儿黄疸可以在短时间内得到缓解。家长应密切观察新生儿的情况，及时就医，并遵循医生的建议。良好的护理措施可以帮助新生儿尽快康复，健康成长。

(作者单位：广西壮族自治区妇幼保健院)