

四个饮食误区，一定要提醒妈妈

阮光锋

前天是母亲节，你有没有跟妈妈说句节日快乐，或者送一个她心仪已久的礼物呢？在记忆中，我们总是习惯了每天都被她叫醒，吃着她准备的一日三餐。渐渐地我们长大了，背井离乡后，我们经常也会怀念妈妈的味道。

但你是否想过或者已经发现，我们的妈妈很多时候吃得也并不健康，她们的饮食也有很多误区和问题，而且这些问题也在慢慢影响她的健康。

今天我来盘点下妈妈们常见的饮食问题，大家一起看看，你们是否也有同款妈妈。

误区1:做饭菜喜欢重口味

为了做出好吃的饭菜，妈妈们都喜欢多放点盐、油和糖，尤其是盐。而且，随着年龄增大，妈妈们的味觉开始退化，加的盐就更多了。盐吃多了对健康危害多多。大量的研究发现，钠摄入量过多会增加高血压、脑卒中等心脑血管病以及胃癌的发病风险。

2019年，一项覆盖195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担的研究发现，中国因饮食

问题引发的死亡中，排在第一位就是因为钠摄入太高——也就是盐吃太多了。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入盐少于6克，但从最近几年我国的调查来看，我们每日摄入盐的平均量都在10克左右，远远超过了推荐的量。

误区2:餐餐都是白米白面

主食是我们每餐必不可少的，因为妈妈们总是认为，吃饱了才有力气干活。但每天吃的各种米饭、馒头几乎都是白米白面，很少有全谷物和杂粮。

白米白面都是经过精制加工的，精制加工会使谷物丢失大量维生素、矿物质和膳食纤维等营养；食用后消化速度很快，非常不利于血糖和体重的控制，还会增加2型糖尿病、心血管病等慢性病的发病风险。

2021年一篇研究对21个国家13万多名参与者的大米摄入量进行调查，结果发现，吃大米饭会增加糖尿病发生风险，每天摄入米饭量超过450克的人，糖尿病患病风险增加了20%，一个重要原因就是几乎都是吃白米饭。

误区3:担心三高，不敢吃肉类

很多人年纪大了都不敢吃肉类，担心会三高，比如我妈就总是不敢吃肉，甚至有些人会受一些“素食养生”的影响，不仅不吃肉，甚至蛋奶都要去掉。

然而，如果长期不吃肉，很容易出现很多营养缺乏问题。

肉类中血红素铁含量丰富，是造血的原料，吸收利用率也高。如果总是不吃肉，又没有专门补铁，很容易导致最常见的贫血——缺铁性贫血。长期不吃肉还有可能让人缺乏维生素B₁₂，也会导致贫血等严重问题。因为维生素B₁₂只存在于动物性食物中，植物里没有。

肉类还有优质的蛋白质，长期不吃肉也会增加肌少症的风险。肌少症的一个重要病因是蛋白质摄入不足。若肌少症发展到一定程度，肌肉力量严重下降，跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等发生率都会随之大大增加，对老年人尤其危险。

我国老年人膳食指南(2016)建议：老年人要常吃富含优质蛋白的动物性食物，尤其是红肉、鱼

类等。

误区4:舍不得吃水果

因为水果都比较贵，妈妈们也经常舍不得吃，就算吃，也都是吃香蕉、苹果等便宜常见的水果，种类非常单一。这其实也是非常不健康的。

水果富含膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物活性物质。增加水果摄入可降低心血管病和食管癌、结直肠癌等多种癌症的发病风险。早在2002年，世界卫生组织WHO发布的《世界卫生报告》中就将水果摄入过少列为十大死亡高危因素之一。前面提到的柳叶刀研究中，中国人慢性病导致的死亡率率高的一个重要原因也是水果吃太少了。我国膳食指南推荐我们每天吃200克至350克的水果。

给妈妈的三个健康提示

母亲节过后，大家给妈妈一声问候之外，也记得提醒她们平时要注意养成健康的饮食和生活习惯，要从几个方面做起：

(1)适当活动

每天至少半个小时轻体力活动。如慢跑40分钟、做瑜伽40至

60分钟，打太极拳40至60分钟。

如果可以，每天吃完饭后跟妈妈一起出去走走，既可以督促她活动，也能让自己多活动，在散步的过程中也可以跟妈妈多一些陪伴，多一些交流。

(2)定期体检

每年带妈妈做一次体检，定期体检能够及时地发现可能存在的问题，并及时地采取一些干预措施或治疗治疗。

(3)均衡饮食

饮食方面要尽量按照中国居民膳食宝塔的推荐去做，均衡自己的饮食。

每天都要吃多样化的食物，主食、蔬菜、水果、肉蛋奶等，每种食物都要吃，每天吃的食物最好能有12种，每个星期能吃25种不同的食物。每天的主食中，至少要有一半是全谷物和杂豆。同时要注意多吃水果，最好是不同的水果换着吃。平时要多提醒她做水果少量盐，尽量给她买个盐勺，帮她定量使用盐。最好做到每天不超过6克盐。如果觉得味道不好，可以用胡椒、柠檬等天然食材调味。

(摘自《中国青年报》)

接种两剂疫苗的内地人士 抵港检疫期将缩短至7天

据新华社香港电(记者 韦

肇)香港特区政府食物及卫生局5月7日公布了最新检疫安排，12日起，从内地抵港的人士若完成疫苗接种程序，其检疫期将缩短至7天，澳门、台湾抵港人士也照此办理。

食物及卫生局局长陈肇始表

示，对于已经完成两剂疫苗接种和14天观察的香港市民，可以缩短检疫期。对于入境人士，若完成两剂疫苗接种和14天观察，将根据风险等级，适当调整检疫期。

目前，从内地和澳门、台湾抵

港的人士，如非凭“回港易”计划回

港，须接受居家强制检疫14天。根据调整，从12日开始，已完成疫苗接种人士的强制检疫期将缩短至7天，其后须进行7天自我监测，并在抵港后第12天接受强制检测。

交通违法行为未及时处理记录

珲春市公安局交警大队对2015年1月1日至2020年12月31日期间，因饮酒后驾驶机动车被查处但未按法律法规规定期限接受处罚的驾驶人进行公告。自本公告发布之日起3个月内至珲春市公安局交警大队交通违法行为处理中心接受处理，逾期不处理的，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百零一条第二款之规定，无正当理由由逾期未接受处理的，吊销机动车驾驶证。

珲春市公安局交通警察大队
2021年5月8日

强制措施记录

凭证编号	***驾驶证号	档案编号	当事人	号牌种类	号牌号码	违法时间	违法地址	凭证编号	***驾驶证号	档案编号	当事人	号牌种类	号牌号码	违法时间	违法地址
22240490010000	220221972***711X	无	刘永	普通摩托车	吉H67906	2020-12-25	14:16:00 板大桥1公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
22240490010051	222425194***0051	1231	徐志杰	普通摩托车	无	2020-12-11	14:00:57 五桥线河南路委员会路口	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
22240490010059	150422194***0210	无	赵有文	普通摩托车	无	2020-12-10	13:37:08 五桥线1公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
22240490010056	202081973***0014	2240117543	崔洪欣	普通摩托车	无	2020-12-05	12:48:52 东桥线(创新路设备马路转	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
22240490010058	202021963***0296	无	徐洪欣	普通摩托车	无	2020-12-04	15:48:26 中华路老泰顺五金	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
22240490010054	232126195***0013	2240773127	徐洪欣	普通摩托车	无	2020-11-30	14:03:04 五桥线8公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100120	222425195***2013	无	张万发	普通摩托车	无	2020-11-27	13:40:51 五桥线6公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100448	222425195***2014	2240071803	张万发	普通摩托车	无	2020-11-26	14:50:59 五桥线五二三十组	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100392	15202196***0470	22401173556	张万发	普通摩托车	无	2020-11-25	12:06:08 五桥线123公里100米(虎岭村	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100388	220281194***0212	无	张万发	普通摩托车	无	2020-11-05	14:24:07 五桥线73公里300米(沙七3公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100395	222425195***2012	22400721695	张万发	普通摩托车	无	2020-10-31	14:01:00 中华路富源街(西侧	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100344	222425195***2012	22400728475	张万发	普通摩托车	无	2020-10-30	14:51:51 河南路1公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100351	222425195***2012	22400728475	张万发	普通摩托车	无	2020-10-30	14:51:51 河南路1公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100290	222425195***2011	22400722350	张万发	普通摩托车	无	2020-10-29	14:07:42 五桥线123公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100286	220221972***0252	22400722350	张万发	普通摩托车	无	2020-10-15	15:40:37 五桥线123公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100120	222425195***2014	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-15	14:23:24 保安街1公里	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100185	222426195***2019	22401172921	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100509	220221963***0017	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100512	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100515	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100518	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100521	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100524	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100527	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100530	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100533	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100536	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100539	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100542	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100545	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100548	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100551	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100554	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100557	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100560	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100563	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100566	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100569	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100572	222425195***2019	22400778771	张万发	普通摩托车	无	2020-10-10	10:33:00 建设路73公里300米	22240490079826	2224041972***0238	222409167260	梁晓峰	小型汽车	吉HSP240	2019-09-15	19:54:00 建设路总行门前
222404900100575	2														