

近日,我军首部《军人营养膳食指导手册》正式配发部队,标志着我军“打仗型”饮食保障模式日趋完善。本期,我们邀请《军人营养膳食指导手册》主编、军事科学院军事医学研究院某所军事营养学专家蒋与刚研究员,与大家分享《军人营养膳食指导手册》的主要内容及营养配餐的实践要点等。

——编者

科学配餐强保障 均衡营养助健康

——访全军首部《军人营养膳食指导手册》主编蒋与刚

■本报记者 孙兴维

健康沙龙

《军人营养膳食指导手册》对指导部队提高科学组伙、营养配餐水平具有重要意义。在此,我们就《军人营养膳食指导手册》中的一些内容进行解读。

记者:《军人营养膳食指导手册》有哪些亮点?

蒋与刚:《军人营养膳食指导手册》主要包括以下亮点。

提出了军人营养膳食“六准则”。军人营养膳食“六准则”包括:食物多样,搭配合理;谷物、果蔬、奶类、大豆要足量;动物性食品要重质量;油盐摄入要严控;每日饮水要足量;食不过量,吃动平衡;规律进餐,食品安全守底线。

设计了军人平衡膳食“火箭图”和军人平衡膳食餐盘。军人平衡膳食“火箭图”共分5层,分别代表粮食类、蔬果和菌藻类、禽肉鱼类、奶类、大豆及豆制品、植物油和调味品类。每层面积大小不同,体现了食物量的多少。另外,军用水壶的图示,强调了足量饮水的重要性。军人平衡膳食餐盘按照平衡膳食原则和军人食物定量标准,描述了每人每日需要摄入的食物种类和大致比例,可以指导军人合理取餐。餐盘分为5个部分:粮食类,占膳食总重量的19%~22%;蔬菜和水果,占膳食总重量的46%~49%;畜肉、禽肉、水产类和蛋类,占膳食总重量的12%~20%;奶类、大豆及豆制品、坚果,占膳食总重量的12%~21%;水,平时每天饮水量不少于1500毫升(女军人)或1700毫升(男军人),高温条件下不少于3400毫升。

明确了军人营养配餐的“三结合”原则和基本流程“四步骤”。其中,“三结合”原则指军人营养配餐要结合不同任务特点、不同季节特点、不同作战环境条件。“四步骤”包括:确定食谱模型;确定主食和菜肴;确定食材的品种和数量;核算营养及成本,优化调整食谱。

记者:如何落实军人营养配餐的“三结合”原则呢?

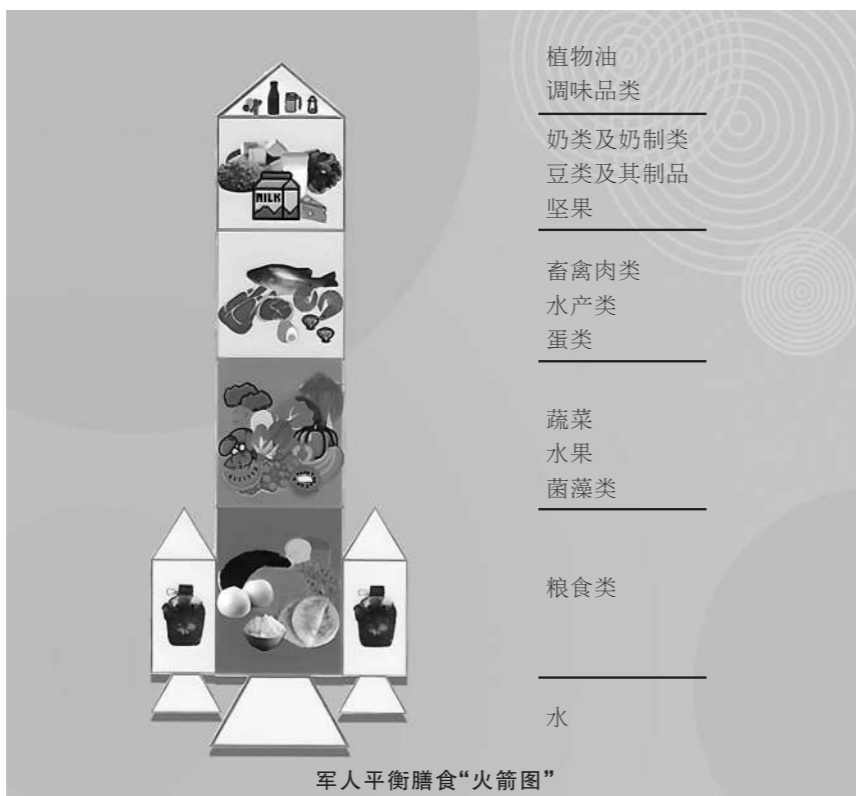
蒋与刚:军人营养配餐的“三结合”原则,综合考虑了不同军兵种、不同岗位、不同季节及不同作战环境,对军人营养代谢的影响。落实军人营养配餐的“三结合”原则,对提升军事作战效能、维护军人健康具有重要意义。

原则一:结合不同任务特点进行营养配餐。不同军兵种部队和不同岗位军人,由于担负的任务不同、工作环境不同,营养配餐的要求也有所不同。进行营养配餐时,应结合实际情况进行膳食调剂,确保营养平衡。如舰(潜)艇出航期间,人员受风浪、高温和噪声等影响,易出现食欲下降的情况。同时,人员活动空间有限,活动量降低,易出现摄入和消耗失衡的情况。因此,舰(潜)艇出航期间,官兵的营养配餐要注意以下3点。

能量摄入和消耗保持平衡,防止能量过剩。主食摄入量控制在合理范围,且保证品种丰富;增加牛羊肉、鱼虾、蛋、奶等富含蛋白质的食物;多采用蒸、煮、炖、焖、拌等烹调方法,尽量减少油炸的烹调方法;少供给或不供给油脂含量高的糕点;增加红薯、山药、玉米、小米等高膳食纤维食物的摄入。

保证新鲜蔬果的供应量。海上航行期间,受环境条件限制,新鲜水果和蔬菜的储存和运输会受到影响。如果新鲜蔬菜、水果摄入不足,容易出现维生素缺乏及相关健康问题。因此,出航期间要保证新鲜蔬果的供应量。新鲜蔬果供应不足时,可补充复合维生素和矿物质元素片。

晕船时尽量清淡饮食。晕船时,食欲减退,厌食油腻食物。清淡饮食有助于减轻肠胃负担,保持肠胃稳定,从而减轻晕船症状。建议官兵远航期间,适当摄入新鲜的蔬菜、水果及榨菜、咖啡、茶



等;以少食多餐为宜,不宜过饱;就餐时间根据风浪情况适时调整;晕船人员可食用生姜片、陈皮、山楂等具有止吐开胃作用的食物,晕船敏感者可补充维生素B₆片剂。

原则二:结合不同季节特点进行营养配餐。四季气候不同,市场供应食品的品种不同,每个季度身体的营养需求也不一致。因此,膳食营养搭配应因时科学调整。

春季饮食以养肝养阳为主。在米、面等主食供应充足的基础上,选用菠菜、韭菜、荠菜、春笋、芹菜等时令蔬菜,葱、蒜、大枣等养阳健脾的食物以及豆类和豆制品;适量食用海鱼、海虾、牛肉、鹌鹑蛋、芝麻、杏仁、枸杞子、豇豆等提高免疫力的食物;不可过多食用辛辣食物。

夏季饮食宜清淡、少油。适量食用鱼、禽、蛋、瘦肉、豆类等高质量蛋白质食物及少量脂肪类食物;增加绿豆、红豆、扁豆等具有解暑利湿、健脾益肾功效的食物,番茄、冬瓜、苦瓜、黄瓜、莲藕、豆芽、西瓜、香瓜、梨等具有祛暑益气、生津止渴、养阴清热功效的蔬果;吃凉拌菜时,应用开水焯烫,多用酸味及葱、姜、辣椒等辛香调味品,以增进食欲、促进消化;及时补充水分和盐分,预防中暑;适量补充瓜果及绿豆汤、菊花茶、金银花茶、酸梅汤、荷叶粥等,忌食生冷瓜果。

秋季饮食以清热润肺为主。除多饮水外,宜选用五谷、鱼虾、牛奶、鸡蛋、畜肉、禽肉等平性食物;宜选萝卜、百合、莲子、银耳、杏仁、生梨、荸荠、莲藕、大枣、甘蔗、柚子等润肺生津的食物;适量食用芝麻,以润燥;少食葱、姜、蒜、肉桂、韭菜、辣椒等辛辣、燥热的食物,不应贪食生冷瓜果。

冬季饮食要重视能量补充。宜食用瘦肉、蛋、大豆及其制品、蔬菜和水果等富含钾、钙及各种维生素的食物;适当多

食含糖和脂肪较高的食物以及生姜、肉桂、胡椒、大枣、羊肉、牛肉、鳕鱼等进补食物;适当食用萝卜、白菜、土豆、藕、黑木耳等蔬菜及动物内脏,慎食西瓜、香瓜等寒凉食物。

原则三:结合不同作战环境进行营养配餐。不同作战环境下,官兵的营养代谢特点及营养需求不同。因此,针对不同环境进行差异化营养配餐,有助于维护军人作战效能。例如,寒区作战的营养配餐应注意以下几点:增加食物摄入量。如通过安排晚加餐的形式,增加能量摄入。保持平衡膳食。增加畜肉、动物内脏以及新鲜果蔬的供应。注意水的摄入,防止脱水。适当多喝水,建议每小时饮用200~400毫升热水。需要注意的,是直接吃雪或冰解渴,可能会降低体温或导致疾病。因此,特殊情况时,尽量在雪或冰融化、净化后再饮用。尽量供应热食。餐厅应保持适宜的温度,饭菜要做好保温。为了开饭快而将饭菜提前分好时,应尽可能将分好的饭菜放在保温容器内。

记者:部队外训或执行高强度任务期间,如何搞好科学组伙?

蒋与刚:部队外训或执行抢险救灾、负重越野、突击抢修施工、筑路架桥等高强度任务时,体力消耗大,能量需求高,而且环境条件艰苦,食物供应和组伙难度大,此时应注重科学简便配餐。配餐时,要注意以下要点:①适当补充富含碳水化合物食物(如能量棒、巧克力、饼干等)或饮用含糖饮料,增加蛋、奶、大豆制品、瘦肉、鱼虾等富含优质蛋白质的食物供给。②按照“少量多次、主动补水,补盐、补水相结合”的原则,定期补充水、盐。推荐每小时补充600~1200毫升液体(可配制含6%糖、0.2%食盐的糖盐水)。③适当补充脂肪、瘦肉等富含脂肪的食物。④有条件时,可适量补充蛋白粉或富含短肽、支链氨基酸、谷氨酰胺的营养制剂。

记者:作战环境下应如何进行营养配餐?

蒋与刚:战时饮食保障应注意以下几点:①食品供应以野战食品为主,预制生鲜原料为辅。其中,生鲜食品原料应以半成品为主,如主食包括方便米饭、方便面、馒头、面包等,动物类食品包括腌腊制品、干制品、卤制品、肉肠制品等,果蔬类食品要易携带、耐贮存、易清洗、易加工。食物原料应在战前筹措准备,进行预处理后,用食品冷藏装备器材送到前线。②原则上,每人每天饮水量不少于3升;在供水困难的条件下,每人每天供水也不得少于1.5升。③供给高蛋白、高脂肪、高碳水化合物、富含维生素的食物,必要时补充复合维生素制剂。④视情配发具有抗疲劳、抗缺氧、抗应激、抗辐射等效用的功能营养剂或军用功能食品。⑤在食物完全供应不上或供应有限的情况下,就地取材,有效利用野生食物资源。

记者:食品从市场到军营餐桌,需要经过诸多环节,受自然环境、加工方式等影响,食物中的营养存在不同程度的损失。如何防止营养损失呢?

蒋与刚:防止营养损失,食品采购、储运、加工的每个环节,都需要关注。

食品采购环节。目前,部队主副食原料主要通过市场采购的方式。采购人员在采购时,应认真做好食品的采购验收和质量检验,确保进入军营的食品优质安全。食品的质量检验,除了查验食品安全报告外,还需通过看、嗅、尝、触4种感官检验方式,鉴别食品的优劣。

食品储运环节。不同食品对储运的要求不同,应采取有效措施,确保食品营养丢失少、品质品相好。例如,果蔬在储运过程应保持阴凉通风、防晒防冻。果蔬贮藏库对湿度和灭菌有一定的要求。在冷库内加装加湿设备,果蔬入库前对环境进行灭菌处理,均可大幅度延长果蔬贮藏时间。有条件的单位或特殊环境下,可以引入气调贮藏设备,喷洒壳聚糖进行涂膜保鲜等相对好操作的保鲜手段。

食品加工环节。采取科学的烹饪方法,可以最大程度地保留食物营养,如先洗后切,现切现煮;多用焖、煮的烹调方式,少用炸、煎、烤的烹调方式;尽可能用急火快炒的烹饪方法。

记者:厉行节约、珍惜食物不浪费是饮食保障的基本要求。部队应如何落实“光盘行动”?

蒋与刚:落实“光盘行动”,应做好以下4方面工作。

科学制订供餐计划。伙食单位应根据周食谱、就餐人数、食物定量标准和食品库存情况,实施精准保障;节假日科学制订(加)餐食谱,精准测算食品需求。尤其是舰艇、岛礁、边防等补给周期较长的单位,应按照“分类存放、先出后人、方便取用、便于管理”的原则,科学制订供应计划。冻品、果蔬尽量选择早晚供应,并提前组织运输人力,做到尽快入库。

科学制订食品筹措、储运措施。驻地集中的部队,应当实行区域集中筹措,充分发挥集约保障效益优势。伙食单位应严格食品验收登记,确保配送食物新鲜、数量准确;规范库存物资管理,做到散装物资入箱入桶,密闭保存,防止霉烂变质。

合理运用加工方法。如果主辅料配比不合理,可能造成边角料浪费、饭菜口味不佳、剩菜剩饭较多等情况。提升炊事技能,规范饮食保障标准化流程方法、推广高效节能技术等,有助于避免剩饭剩菜等情况发生。

持续强化教育督导。积极提高官兵健康素养,纠正个别战友认为“大鱼大肉就是好营养”的误区,帮助战士们形成良好饮食习惯,自觉践行军营餐桌“光盘行动”。

(版式设计:孙鑫 贾国梁)

健康讲座

口腔健康与全身健康密切相关。龋齿、牙周炎等口腔健康问题,都可能增加心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等的风险。在此,笔者总结了一些常见牙齿疾病的防治方法,分享给大家。

龋病

龋病俗称蛀牙,初期表现为牙齿表面出现白色或黄褐色斑点,并无不适。随着疾病发展,可能会对冷、热、酸、甜等刺激产生敏感,主要表现为一过性疼痛,此时通过充填治疗(补牙),可以缓解症状。但若不及时治疗,可能形成深大龋洞,甚至引起牙髓炎、根尖周炎等病症。

龋病是细菌、口腔环境、宿主及时间4个因素的共同作用所致,简单来讲就是在适宜的条件下,致病菌利用糖代谢产生的有机酸造成不洁牙面的牙釉质脱矿(牙釉质表面的钙磷溶解流失,使牙齿的色泽发生改变,发黄或出现白斑),从而逐步导致龋病发生。因此,日常预防龋齿最简单的方法,就是减少高糖食物的摄入和良好的口腔清洁。建议大家平时少吃高糖食物,少喝碳酸饮料,多吃蔬菜水果。同时,养成良好的口腔卫生习惯,每天早晚各刷1次牙。龋病的发展是一个缓慢的过程,从菌斑形成到牙质脱矿,再到龋洞,需要一定的时间。大多数人每日刷牙两次,是能够预防龋齿的。刷牙时要清洁彻底。建议每次刷牙时间为3~5分钟;选择中软毛牙刷,使用含氟牙膏,并采用正确的刷牙技巧。刷牙时,刷毛应与牙面呈45度角,并且朝向牙龈方向,然后采用小幅水平颤动的方式清洁牙齿表面和缝隙,同时不要忽视对舌面的清洁。

牙外伤

牙外伤指牙齿遭受急剧创伤(如打击伤、撞击伤),引起的牙体硬组织、牙髓组织和牙周支持组织的损伤。常见的牙外伤包括牙齿松动、脱落、断裂或移位等。

牙齿不具备再生和修复能力,一旦发生缺损就无法恢复。因此,发生牙外伤后,应及时进行治疗。若牙齿完全脱位(牙齿脱出牙槽窝,仅有很少软组织相连或完全脱离,但还在口腔),应立即将牙齿恢复至牙槽窝中。

若牙齿已经脱出体外,应立即捡起。捡起时手捏牙冠部位,尽量不要触碰牙根,避免污染牙根表面。然后用冷的生理盐水或纯牛奶冲洗干净,勿用毛刷洗刷。冲洗干净的牙齿,应尽快放回原位。不能置于原位时,可将脱落的牙齿放置在牛奶或生理盐水中保存,并尽快(30分钟内)到医院就诊,避免延误治疗时机。若无上述条件,也可将脱落的牙齿含在舌下保存。注意不要强行压入,防止造成二次损伤。断裂牙齿的保存方法和脱位牙齿一样。发生牙齿断裂时,也要及早就诊,进行专业治疗。发生牙外伤的24小时内,可以局部冷敷,以减轻疼痛症状;4~8周避免患牙咀嚼食物,同时注意保持口腔卫生。

预防牙外伤,建议战友们在训练时做好自我保护,执行近距离搏击、高

与您谈谈牙齿健康

■张冬梅

空下任务,或在复杂地势环境、爆破环境下工作时,应主动佩戴面罩、头盔和运动防护牙套。若未配备相关防护装备,出现意外情况时,要下意识降低重心,并将面部部隐藏到双臂下。此外,不正确的刷牙方法、嗜酸偏硬的饮食习惯、夜磨牙等,可能会导致楔状缺损、牙齿过度磨损,甚至造成牙齿隐裂。建议大家在日常生活中纠正刷牙方法、改善饮食习惯。经常夜磨牙的人群,可使用夜磨牙保护垫。

牙龈炎和牙周炎

牙龈炎和牙周炎都可能由牙龈出血、红肿、疼痛、口臭等症状,但二者本质是有区别的。牙龈炎病损局限于牙龈组织,牙齿不会松动,治疗后恢复效果较好。而牙周炎包括整个牙周组织的炎症,可能导致牙齿移位和松动,甚至可能引发冠心病等疾病。

不良的口腔卫生习惯和局部刺激,是导致牙龈炎、牙周炎的重要因素。预防牙龈炎和牙周炎,大家平时可注意以下几点:保持良好的口腔卫生习惯。饭后漱口,早晚刷牙,重视卫生清洁。少吸烟或戒烟。烟草中的尼古丁和其他有害物质,会增加牙龈疾病、牙周炎和口腔癌的患病风险,还会导致牙齿着色、口臭、牙齿过早脱落、味觉和嗅觉丧失等。养成定期洁牙的习惯。洁牙是一种常见的口腔清洁方法,可以去除牙齿表面的牙菌斑、牙结石和色素沉积物。建议大家每年去口腔医院进行全面的口腔检查,定期洁牙。如有牙齿不齐,日常难以清洁的情况,需要到口腔正畸科进行矫正治疗。女性备孕时,应及时治疗原有的慢性牙龈炎。整个妊娠期都要通过正确刷牙等方式,严格控制牙菌斑,减少妊娠期牙龈炎发生的可能。



陆军军医大学新桥医院为空腹检查的军队伤病员提供爱心早餐。

曾理摄