

体重管理、智慧食堂、睡眠健康……2025年12月28日，第三届国民营养素养大会发布了“2025年度十大营养热词”。这10个关键词与我们的健康息息相关。本期，我们依据军事任务特点与官兵体能需求，对这些营养热词进行军营版解读，希望能帮助部队官兵科学理解并践行健康理念，以更强健的体魄、更充沛的精力投身练兵备战。

——编者



## 体重管理

**东部战区总医院营养科主治医师王宇**：保持健康体重是官兵保持良好状态的基础。体重过重或过轻，都会直接影响耐力、速度与负荷能力，增加训练损伤与代谢疾病的发生风险，制约军事作业效能。因此，科学管理体重对维系长期健康、保障作战能力十分重要。

管理体重不能仅看体重数字，还应重点关注以下3项指标：体质指数（BMI），能够反映整体体重范围；腰围，可以预警腹部脂肪堆积；体脂率，可以直接反映人体脂肪水平。对军人来说，体脂率是比体重更科

学的评价依据。体重管理不是单纯减重，主要包括3个目标：减重——减少多余脂肪；增肌——增加肌肉质量；优化身体成分——在体重不变的前提下，提升肌肉比例，降低脂肪占比。

战友们在日常生活、训练中可注意以下两点，以保持理想体重：饮食上重视营养均衡与三餐规律，尤其保证早餐质量，少吃高热量零食，少喝含糖饮料；训练时将力量训练、耐力训练与柔性练习结合起来。若自我管理效果有限，应及时向军医寻求专业指导。

## 免疫力

**联勤保障部队第910医院健康医学科主任于海霞**：免疫力是机体识别和清除外来病原体、异常细胞及维持内环境稳定的能力。对官兵来说，强大的免疫防线，意味着更少的非战斗减员与更好的备战状态。

践行健康的生活方式，是改善机体免疫力的重要途径之一。建议战友们在日常生活中注意以下方面，以调节机体免疫力。

**饮食有节**。现代免疫学认为，真正的免疫力是在“过弱”与“过强”之间维持“免疫稳态”。饮食平衡是维持“免疫稳态”的关键。建议战友们在日常饮食中践行“彩虹餐盘”原则，确保蔬果多样、色

彩丰富，并足量摄入肉、蛋、奶、豆等优质蛋白，为免疫系统提供坚实“弹药”。

**起居有常**。每晚尽量在23:30之前入睡，避免熬夜，保证足够的睡眠时间，以维持生物钟稳定。此外，还要科学晒太阳，帮助人体获得维生素D。

**运动有度**。每周保持150分钟左右的中高强度有氧训练，2~3次力量训练，可以全面提升身体机能。

**情志有衡**。情志有衡指心态平和、情绪良好。若长期处于不良情绪状态，会损害身体健康，降低机体免疫力。当察觉自己存在不良情绪时，可找到适合自己发泄情绪的途径，不要让坏情绪在心里积压。



## 智慧食堂

**联勤保障部队工程大学教授龚战胜**：智慧食堂是实现营养保障精细化、个性化的关键技术路径。军营智慧食堂是集成运用物联网、大数据、人工智能等现代信息技术和智能制炊设备，打造的数字化饮食保障服务平台，集AI营养配餐、物资智能验收、自动加工制作、精准营养取餐、安全智能监控、数智辅助决策等功能于一体。

智慧食堂的运行，可以显著提升保障效能。AI营养配餐，帮助官兵吃出营养、吃出健康、吃出战斗力；智能

制炊，稳定菜品质量，提高保障效率；精准供餐，减少食物浪费，降低保障成本；数智辅助决策，实现精细化管理、廉政监管。

军营智慧食堂让科技赋能传统饮食管理，从“吃饱”迈向“吃好、吃准”，成为提升整体战备营养水平的重要支撑。建议各单位在建设军营智慧食堂时，坚持“科技赋能、精确保障、实用管用、迭代升级”的理念，避免重设备轻管理、重技术轻应用、重建设轻运营的倾向，还可结合体检数据，为有特殊需要的官兵提供饮食建议。

## 抗衰老

**解放军总医院第八医学中心干部诊疗科主任贾晓炜**：抗衰老即延缓衰老，核心是抑制和延缓机体衰老过程，维持良好体力与智力，提高生活质量，促进健康长寿。对军人来说，抗衰老的核心是维持与战斗力紧密相关的内分泌稳态与身体机能，确保在长期高负荷、高应激的军事作业中保持巅峰体能、敏锐认知和高效恢复力。

从内分泌的角度看，军事作业带来的身心压力、睡眠节律紊乱及高强度消耗，易导致皮质醇失衡、生长激素与睾酮水平波动，加速“内在衰老”，主

要表现为体力恢复变慢、体成分变化（如肌肉流失）、抗疲劳能力下降。因此，官兵抗衰老的关键在于主动维护内分泌平衡，为持久生成战斗力提供坚实的生理基础。

维护内分泌平衡，需要采取综合干预措施：重视周期性训练与科学恢复，避免过度训练对内分泌的长期抑制；强化营养支持，如保证优质蛋白、关键微量元素及抗氧化营养素的摄入；关注睡眠管理与压力调节，降低慢性应激对神经内分泌系统的损伤。

## 睡眠健康

**联勤保障部队第910医院健康医学科主任于海霞**：人一生约三分之一时间在睡眠中度过，睡眠质量对健康至关重要。对官兵来说，睡眠质量关乎体能恢复、认知判断与战斗力状态。调研显示，官兵在执行任务期间容易出现睡眠节律紊乱的情况，而长期睡眠紊乱会成为训练伤和慢性病的潜在风险源。因此，科学管理睡眠对保持良好的战备状态至关重要。

深睡眠可清除脑代谢废物，强化记忆、促进免疫细胞增殖、调节内分泌，是官兵体能修复的“黄金期”。结合部队膳食保障，官兵日常膳食中可增加富含色氨酸的食物（如牛奶、鸡

蛋、小米、香蕉等），促进血清素与褪黑素的合成；含镁食物（如深绿色蔬菜、坚果），帮助放松神经肌肉；B族维生素（常见于全谷物、鱼类、豆类），有助于稳定神经系统功能。同时，咖啡因、高糖高脂食物会干扰睡眠结构，应尽量避免。

把睡眠管理融入日常，才能让官兵以饱满的精力、清醒的头脑投入到各项任务中。建议战友们在遵循部队一日生活制度，固定就寝与起床时间，以稳定生物钟；睡眠环境尽量保持避光、安静、温度适宜，以保证良好的睡眠质量；执行任务间隙可通过15~20分钟的小憩补能，跨昼夜任务后及时补休。

## 抗炎饮食

**解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲**：慢性炎症作为多种慢性病的共同诱因，与心血管疾病、糖尿病、肿瘤等密切相关。抗炎饮食是通过科学选择食物，降低慢性炎症水平的饮食模式，对高强度训练后的机体恢复、降低慢性劳损风险，具有重要作用。比如，有的战友训练后存在肌肉酸痛、夜里睡不好、疲劳等情况，这可能是体内“慢火”在烧。抗炎饮食能够消灭这团“火”，帮助我们训练后更快恢复。抗炎饮食的核心理念是植物性食物为主、少加工食品、优选健康脂肪、避免高温煎炸，简单来说就是多吃“灭火”食物，少吃“添火”食物。

“灭火”食物。糙米饭、全麦馒头

这些“粗粮”，在肠道中被分解时会产生短链脂肪酸等抗炎的有益物质；菠菜、西兰花等深绿色蔬菜富含维生素、抗氧化能力强；核桃、杏仁等坚果可补充健康脂肪与抗氧化物质，建议每天吃一小把；适当摄入酸奶、豆腐乳等发酵食品，有助于养护肠胃。

“添火”食物。高糖高盐高脂加工食品、加工肉类、反式脂肪等，属于促炎食物，在日常生活中尽量少食用。

抗炎饮食并非严苛的短期计划，而是融合炎症管理的长期健康饮食习惯。部队炊事班可结合官兵实际需求科学制订食谱，如早餐准备玉米、红薯等粗粮，午餐和晚餐的菜谱中要有不同种类的蔬菜。

# 「十大营养热词」的军营版解读

■本报记者 孙兴维



版式设计：许硕



◇解放军总医院新桥医院临床营养科为一位战士进行人体成分分析检测。

谭又铭摄

◇联勤保障部队三亚康复疗养中心利用智慧食堂系统进行食品留样登记。

潘洁摄

## 微塑料

**解放军总医院第二医学中心健康医学科副主任汪非**：微塑料，通常指尺寸小于5毫米的塑料颗粒，广泛存在于空气、水、土壤及多种食物中，人可通过呼吸、进食、饮水等途径接触。当前，微塑料对健康的影响受到广泛关注。有研究提示，长期摄入微塑料可能给人体带来潜在的负面影响，如干扰肠道屏障功能、增加身体炎症，甚至损害肝脏和肾脏功能。

饮食中的微塑料主要来自以下两处：一是瓶装水、桶装水瓶中的微塑料；二是塑料餐具装热饭热菜时渗进去的颗粒。

建议战友们在日常生活中多加注意，减少微塑料可能带来的潜在健康风险：不喝太阳暴晒过的瓶装水，尽量使用不锈钢或钢化玻璃材质的水壶；减少一次性塑料制品的使用，支持环保替代品。

## 预制菜

**联勤保障部队工程大学教授龚战胜**：“预制菜”是一个中性词汇，不应被简单贴上“好”或“坏”的标签，而应以科学标准评估其安全程度和营养价值。预制菜，是指以食用农产品及其制品为原料，经工业化预加工制成，加热或熟制后方可食用的成品或半成品菜肴，不包括主食、净菜、即食肉类加工品及中央厨房制作的菜肴。根据有关规定，预制菜非必要不添加食品添加剂，更不能添加防腐剂。

对部队而言，预制菜是通过标准化加工、急速冷冻等技术，在保留主要

营养成分的同时实现长期保鲜的应急或辅助膳食，在军事饮食保障中扮演着重要角色，特别是在野战、远航、野外驻训等场景下，能有效提升供餐效率与稳定性。

部队在筹供预制菜时，要严把质量关，确保源头安全；加强配送管理，落实冷链储运要求；科学制订食谱，搭配新鲜蔬果、主食等，确保能量充足、营养均衡、可接受性好；加强宣传引导，消除官兵对预制菜的担忧与顾虑；及时听取意见建议，动态调整改进，努力提高伙食满意度。

## 健康老龄化

**解放军总医院第二医学中心健康医学科主治医师王晔**：健康老龄化是协同推进健康中国战略与积极应对人口老龄化国家战略的必然要求，核心在于通过全生命周期管理，延长健康预期寿命，缩短带病生存时间，涵盖生理、心理和社会适应等多维健康。

对官兵来说，通过科学方法保养身体，让身体“老得慢、用得久”，有助于保持持久战斗力。在此，为战友们介绍一些实用技巧。

**科学训练**。训练前重视热身，除常规热身外，可增加5分钟腕、膝、踝关节环绕动作，能促进关节液

分泌、减少运动磨损；循序渐进增加训练量，保护关节与骨骼；训练后可先用泡沫轴放松，再进行静态拉伸，促进恢复。

**合理饮食**。主食加点“粗”，如米饭里掺入糙米，馒头选全麦的；多吃菠菜、西兰花等富含维生素K的深绿色蔬菜，能促进钙沉积到骨头里，增加骨密度。

**旧伤巧管理**。腰痛可通过“热敷+练核心力量”的方式缓解；关节僵硬时轻柔按摩，并暂时避免过度负重；熬夜后可通过短时补眠快速调整节奏。

## 肠道健康

**解放军总医院第六医学中心针灸科主治医师孙润权**：肠道不仅是消化和吸收营养的主要场所，还聚集了70%的免疫细胞，是人体免疫系统的重要组成部分。一旦肠道环境失衡，人体的防御力就会大打折扣，更容易被细菌与病毒攻击。肠道环境失衡不仅会引起腹胀、腹泻或便秘等症状，还可能致免疫力下降、皮肤问题、情绪波动，甚至增加慢性病患病风险。

饮食是塑造肠道微生态的关键。

建议战友们在日常饮食中注意以下几点：饮食尽量规律均衡，避免因任务匆忙漏餐或暴饮暴食；多吃燕麦、西兰花等富含膳食纤维的食物，并适量摄入酸奶、豆豉等发酵食品；在野外严把饮水与食品卫生关；平时可顺时针按摩腹部、按揉足三里穴，以缓解压力、调和脾胃。

中医认为“脾胃为后天之本”。建议大家养成良好的生活习惯，科学养护肠道健康，真正做到肠健康、常健康。