

我国女性营养素养高于男性

《中国居民营养素养年度报告(2023)》发布

大多数调查对象具备了基本的营养素养,营养素养认知和理念认知较好,技能掌握水平一般,选择食物的技能相对低,有待提升;女性的营养素养水平高于男性,大年龄组、社会经济状况高者营养素养水平更高;正常体重调查对象具备更高的营养素养。12月9日,在由国家食物与营养咨询委员会、国家卫健委食品安全标准与监测评估司、中国健康教育中心指导,中国健康促进与教育协会主办的第一届国民营养素养大会上,新发布的《中国居民营养素养年度报告(2023)》(以下简称《报告》)披露了上述调查结论。

何为营养素养?

北京大学公共卫生学院教授、中国健康促进与教育协会营养素养分会主任委员马冠生介绍,营养素养是个体获取、处理以及理解基本营养信息,并做出正确营养相关决策的能力,营养素养包括认知和技能两个领域。其中,认知领域是指食物营养相关知识和理念,技能领域包括选择食物、制作食物和摄入食物等相关技能。

多项研究表明,提高个体营养

素养水平,可促进健康饮食行为,进而改善膳食质量,最终影响营养与健康状况。

营养素养技能水平较低

此次发布的《报告》从2022年5月1日至2023年6月30日,采取线上调查的方式,收集有效问卷2.1万多份。

《报告》显示,调查对象营养素养认知水平很高,达标率99%,但在营养素养技能领域的水平相对较低,达标率为77.1%。这表明,几乎所有的调查对象对营养知识与理念的掌握较好,但在具体行为方面,包括选择食物、制作食物与摄入食物三个维度的营养技能方面,达标率分别为77.1%、80.9%和61.5%,还需要不断进行强化和改变。

女性营养素养高于男性

从性别来看,《报告》显示,女性调查对象营养素养达标率为86.3%,高于男性的78.9%。这可能是由于女性更加关注营养与健康,在家庭中承担更多的食物选择、制作、分配任务,更注重营养知识与

技能的学习和积累。

在营养素养认知领域,女性调查对象营养素养达标率为99.2%,略高于男性的98.4%,两者均显示出良好的营养素养认知水平。在营养素养技能领域,女性调查对象营养素养达标率为79.1%,高于男性的71%,这表明女性在日常饮食生活中,在食物选购、制作等方面发挥着更多实际作用。

在技能领域的选择食物维度,女性调查对象的营养素养达标率为63.1%,明显高于男性的56.6%;在制作食物维度,女性的营养素养达标率为79.1%,明显高于男性的71.2%;在摄入食物维度中,女性的营养素养达标率为81.4%,略高于男性的79.5%。这表明不同性别调查对象在技能领域的差异主要体现在食物选择与制作食物维度上。

大年龄组达标率最高

本次《报告》是针对一般人群(18岁-65岁)的营养素养展开调查,并将调查对象按年龄分为18岁-29岁、30岁-44岁、45岁-65岁三个年龄段。三个年龄段的营养素养达标率依次为78.7%、85.6%、

90.7%。可见,年龄是影响营养水平的一个因素,可能是随着年龄增长,知识和经验的积累,使得营养素养更高一些。

在营养认知领域,从年轻到年长,三个年龄段调查对象的营养素养达标率分别为99%、99.2%、98.6%,不同年龄调查对象均显示出良好的营养素养认知水平。

在技能领域,大年龄组的调查对象显示出更高的营养素养水平。45岁-65岁的营养素养达标率最高,为85.4%;18岁-29岁的营养素养达标率最低,为69.7%;30岁-44岁的居中,为78.4%。45岁-65岁调查对象在技能领域表现更好,这说明不同年龄组营养素养水平的差异主要体现在技能领域。

针对上述结果,《报告》提出,要建立健全营养素养检测系统;研发和推广不同人群、不同主题的营养素养核心信息和评估工具;加强个性化营养素养提升活动;重点提升居民技能领域的营养素养。



“2023年度十大营养热词”出炉

热词一:阿斯巴甜

2023年4月17日,国际癌症研究机构、世界卫生组织等发布了无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告,将其列为可能对人类致癌的物质(2B类),引起广泛关注。

国家食品安全风险评估中心主任李宁:联合国粮农组织和世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)维持了阿斯巴甜原风险评估结论,认为按照目前剂量和范围使用不会威胁消费者健康。

热词二:咖啡

咖啡在疫情后成为热门话题,与其作为一种日常消费饮品和所含有的营养素、化学物质以及咖啡因等特性密切相关。

北京大学第三人民医院教授常翠青:目前的循证医学研究表明,适量饮用咖啡可以改善糖脂代谢、降低二型糖尿病发病风险、抗疲劳、提升运动能力等。健康饮用咖啡的推荐量是每天2到4杯,咖啡因的摄入量不超过400mg。

热词三:减重

当下,减肥成为很多人的“终身任务”。2023年,减肥针成为熟人追捧的减重新手段。

中国农业大学教授范志红:所谓减肥针主要针对GLP-1受体激动剂,通过减少食欲和提升饱感来达到减肥效果。但是这类处方药在我国尚未按减肥药获得审批,没有医学评估和处方不能随意适用。正确的减肥方法是采取安全可持续的方法,并将减肥行动融入生活,做好打持久战的心理准备。

热词四:大食物观

2023年中央一号文件提出“树立大食物观,加快构建粮经饲统筹、林牧渔结合、植物动物微生物并举的多元化食物供给体系。”

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲:践行大食物观,要积极探索拓展食物来源、丰富食物品种的有效路径,积极构建多元化食物供给体系。针对不同地区的资源禀赋,要因地制宜,制定差异化的策略,充分发挥各类资源优势,推动各地区食物生产的多样性。

热词五:营养素养

营养素养是每个人应该具备的一种能力,包括获取、分析、理解、应用营养信息和服务,以做出正确的营养决策,促进自身的营养健康状况。

热词六:食养

食养作为中华民族璀璨的文化之一。2023年的全民营养周以“合理膳食 食养是良医”为传播主题,提高大众科学素养和防病管理能力。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲:2022年以来,国家卫健委组织专家编写并发布了新冠和甲流康复期的食养建

议和方案,同时发布了成人高脂血症、高血压、糖尿病及儿童青少年成长迟缓的食养指南,针对不同人群、不同地区和季节提出食谱套餐示例和营养健康建议。

热词七:营养标识

2022年底,新加坡正式实行饮料分级制度。2023年6月30日,新加坡又发布了补充措施,将饮料分级的适用范围从预包装饮料扩展到现制饮品等更多品类。

海南医学院教授张帆:在食品包装正面使用营养标识(FOP),以帮助消费者快速、准确地选择有营养价值的食物。FOP通常位于醒目位置,采用图标、符号、文字等简化形式,显示营养素含量或质量。鼓励食品制造商改良配方,减少盐、脂肪和糖的使用,创造健康食品环境,预防肥胖和饮食相关疾病。此外,我国已经开始试行食品数字标签。

热词八:预制菜

今年1月,中共中央国务院发布《做好2023年全国推进乡村振兴重点工作意见》指出,发展农产品深加工,提升净菜、中央厨房等产业,发展预制菜产业。

中国疾病预防控制中心营养与健康所张倩:预制菜是以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水手段,经预加工或预烹调制成,并进行预包装的成品或半成品的菜肴。具备标准化、保质期长、食用方便等优点。但也可能存在一定的食品安全隐患,如维生素损失、油盐糖添加等营养问题,以及再次烹调后的口味都是消费者关注的重点。对此,亟需进一步明

确预制菜适用范围,完善监管部门对生产经营企业的监管体系,保证预制菜的营养和食品安全。

热词九:免疫力

2023年,公众对免疫力与健康的高度关注,对于如何增强免疫力以及维持整体健康的意识进一步增强。

北京大学基础医学院研究员郑瑞茂:免疫力是指机体抵抗外来侵袭,维护体内环境稳定性的能力。人体免疫力的高低受到多种因素的影响,其中营养因素尤为关键。蛋白质、维生素A、C、E以及微量元素如铁、锌和硒等是保持免疫功能的必要营养素。

热词十:肠道健康

肠道健康是社会各界和医学领域关注的热点话题,肠道是人体消化系统的重要组成部分,不仅在营养物质的消化和吸收中发挥重要作用,还在免疫功能中扮演着不可缺的角色。

军事医学科学院微生物流行病研究所研究员杨瑞馥:改善肠道健康,建议做到以下四点。首先,保持平衡膳食,避免高脂肪高添加糖食物的摄入,增加摄入富含益生菌和益生元的食物,如酸奶、洋葱、芦笋、浆果类、大豆类及其制品。其次,保持充足的水分摄入,成年女性每天保证至少喝1500ml白水,成年男性1700ml白水,有助于保持肠道黏膜的湿润。第三,保持健康的生活方式,包括戒烟忌酒、适度的身体活动、保持愉悦的心情,以及有效地减轻心理压力。

据新华社、新京报、光明网等多家媒体

