

新版“干饭”指南出现显著变化 “膳食金字塔”为何倒过来了

近日,《2025—2030年美国膳食指南》(以下简称“新指南”)公布。营养专家指出,新指南一改以往经典框架,采用“倒金字塔”结构,其核心原则强调回归天然食物,并降低对高度加工食品的依赖。专家认为,这一调整是基于当前人群普遍“热量过剩,而非摄入不足”的现状。不过专家也提醒,对于新指南中的部分建议,在实际应用中仍需因人而异。



提倡回归天然食物,降低对高度加工食品的依赖

据了解,2026年1月8日,美国卫生与公共服务部与农业部联合发布的新指南,其中最引人注目的变化在于视觉与结构上的翻转:传统的膳食金字塔以全谷物为底层基础,向上依次为蔬菜水果、蛋白质类食物,顶层为油脂与甜食,传递出“高谷物、控油糖”的理念;而新指南则将优质蛋白、乳制品、健康脂肪与新鲜蔬果置于“倒金字塔”宽阔的顶部,全谷物则被移至尖端。

南京市第二医院营养科医生肖瑶介绍,这一结构调整突出了优质蛋白的主导地位,同时显著降低了碳水化合物的供能比例。“保证充足蛋白质对健康非常有益,无论是免疫支持还是组织修复都离不开蛋白质。面对全球性

的肥胖问题,很多人有减重需求,适当减少碳水摄入是必要的,但完全不吃也不科学。”

相比旧版建议“添加糖不超过每日总能量的10%”,新指南明确提出了更为严格的要求,“不推荐摄入任何数量的添加糖”,尤其禁止10岁以下儿童摄入添加糖。在指南的图示中,连酸奶的示例也特别标注为“无加糖”。专家提醒,日常生活中避免添加糖,不仅需要警惕配料表中带有“糖”或“糖浆”字样的成分,如高果糖玉米糖浆、葡萄糖、麦芽糖等,还需注意那些无营养的甜味剂,包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精、木糖醇和安赛蜜钾等。新指南明确指出,代糖同样不应被视为健康饮食的一部分,也不属于“真正的食物”。

“指南”部分内容存争议,建议因人而异

记者注意到,新指南发布后各界对指南中提到的一些建议存在些许争议。对此,肖瑶认为,指南提供了更新的大方向概念,但具体端上餐桌的食物还应当因人而异。

新指南将成年人的蛋白质推荐摄入量提升至每日每公斤体重1.2~1.6克,较之前的0.8克有显著增加。肖瑶指出,普通成年人摄入蛋白质每日每公斤体重0.8~1.0克通常已足够;而对于儿童青少年、孕产妇、哺乳期女性,以及存在肌肉流失风险的中老年人、健身增肌人群,可酌情提高至1.6克。

她特别强调,红肉作为蛋白质来源应适量摄入。“过多红肉可能引发促炎反应,长期作为主要蛋白质来源易导致饱和脂肪与胆

固醇摄入超标,不利于血脂和心血管健康。建议每日红肉摄入量不超过70克,每周不超过500克。”

此外,新指南在“倒金字塔”中将黄油、牛油果等富含脂肪的食物置于显著位置,并推荐全脂乳制品,而不再仅仅强调低脂或脱脂产品。肖瑶补充,高血脂或需控脂的人群,仍可考虑选用低脂奶或豆浆替代全脂奶。

以成年人每天需2000千卡热量计算,新指南明确饱和脂肪供能比不应超过每日总能量的10%即应不超过22克。但新指南推荐蛋白质摄入量显著提升意味着,饱和脂肪很可能轻松达到上限,值得商榷。

据《扬子晚报》

退休闲下来 更易患阿尔茨海默病吗? 专家建议主动社交、勤用脑

“如果当时妈妈没有退休,继续工作,继续有的忙,是否身体就不会出问题?”近日,知名电影人成龙在《人民日报》撰文,提到母亲退休后不久腿部出现问题,需要依靠轮椅代步,情绪也日渐低落,随后逐渐忘记很多人和事,直到忘记自己。退休后生活节奏骤变,闲下来真的更容易患上阿尔茨海默病吗?又该如何有效预防?记者就此专访了江苏省省级机关医院神经内科主任医师郑慧芬。

退休后大脑使用频率下降,认知衰退风险上升

“社交减少、用脑匮乏与情绪低落容易形成恶性循环,如果再叠加睡眠问题,会明显加速认知退化。”郑慧芬指出,老年人在退休或遭遇家庭变故时,更容易出现问题。核心原因在于退休后大脑使用频率明显下降,人际交往也随之减少,再加上可能产生的失落、抑郁等负面情绪,多重因素共同对认知功能构成威胁。

“早预防、早发现、早诊治是对抗阿尔茨海默病的关键。”郑慧芬介绍,相关检测手段不断进步,以往确诊需要通过脑脊液或PET扫描,现在借助血液生物标志物检测,就能实现更早期的发现,“即使只是轻微

记忆下降,并无其他不适症状,也有可能通过抽血发现异常。”

她建议,有家族认知障碍病史或患有高血压、糖尿病、高血脂、肾病等血管病变高风险的人群,四五十岁就应启动筛查;情绪长期低落、熬夜、社交活动少、有脑外伤史、听力不佳的人群同样属于高危范畴,建议从60岁开始定期进行筛查。

早期干预可延缓甚至逆转疾病进展

她介绍,若早期血液生物标志物筛查结果为阳性,医生会根据患者具体情况,制订个性化治疗方案,同时通过改善生活习惯、加强认知功能训练等来延缓疾病发展。

“医学界普遍认为,没有健康的血管就没有健康的大脑。阿尔茨海默病虽然是神经退行性疾病,但炎症和血管因素对疾病的发展至关重要。”郑慧芬建议,高危人群要积极管控高血压、糖尿病、高血脂等风险因素,这对预防或延缓疾病进展极为关键。

适度锻炼、规律作息、避免脑外伤、保护听力、调整饮食结构,以及保持社交活跃,特别是坚持用脑、终身学习、培养兴趣爱好等,都能有效降低患病风险。

据《扬子晚报》

警惕冬季保暖产品的 “伪天然”陷阱



进入冬季,保暖内衣、床上用品等产品进入销售旺季。然而,不少消费者反映,相关商品宣传中带有“棉绒”“亲肤棉”等字样,听起来是棉或天然纤维制品,收到货后却发现是100%化纤面料。“棉”字当头,却无“棉”之实。这种在商品名称上玩文字游戏,混淆纤维规范名称的现象并非个例。

记者在电商及社交平台搜索发现,“亲肤棉”“牛奶绒”“羊羔绒”“水洗棉”“舒适棉”等各种新奇的名词。这些听起来柔软舒适、似乎与天然材质挂钩的名字,本质究竟是什么?东华大学纺织学院纺纱系副教授沈华接受中国之声记者采访时说,这些大多是商家自造的“形容词”。

记者追问商家,“牛奶蛋白纤维”“婴儿绒”究竟是不是棉,一些客服才回复是聚酯纤维,但是“亲肤柔软”。既然是化纤,商家为何要在商

品名称中加上“棉”“绒”等字眼?一位不愿透露姓名的厂家负责人说,背后是一套利益逻辑——利用消费者的认知差,以低成本博取高溢价。

“棉”字当头,却无“棉”之实,这种文字营销手段,是否涉嫌侵犯消费者的合法权益?中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江认为,此类行为涉嫌侵犯消费者的知情权。

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江认为,治理通过概念混淆商品本质的乱象,需要监管部门完善标准、严格执法;也需要电商平台承担起主体责任,加强对商品标题和宣传内容的审核。同时,消费者在购买时也需擦亮双眼,多看成分标签,少看花哨的商品名,避免落入商家的文字陷阱。

据中央广播电视总台中国之声