



健康新概念：吃出健康 吃出时尚

戴光强百姓健康大讲堂之健康食为天——吃出健康的秘诀



戴光强教授，著名医学保健专家、健康教育专家、安徽省卫生厅原厅长、中国疾病预防控制中心首届专家咨询委员会专家、中国健康教育协会常务理事、安徽省科普作家协会副理事长，擅长于将最新的科研成果应用于保健领域，将最新的医学理念和方法生活化、通俗化、大众化。近年来，他做健康保健讲座几百场，每期讲座都是座无虚席，受到广大听众的热烈欢迎和高度赞誉。

4月23日下午两点半，在淮南市工商局五楼会议室，由安徽出版集团、安徽国祯集团、合肥百大集团主办，富硒康协办，市场星报联合安徽国祯健康产业投资有限公司、淮南百大购物中心承办，星空社区、合肥热线、合肥微博、安徽健康网、新浪微博以及国祯健康网作为网络媒体支持的“戴光强百姓健康大讲堂”系列讲座第四期之健康食为天如期开讲了。淮南日报社小记者俱乐部的小记者也参与其中，迎来了他们人生中第一次采访。这也是“戴光强百姓健康大讲堂”系列讲座首次走出合肥，走进淮南。当天下午，戴教授面对数百位听众从吃说起，围绕着如何过高品质的健康生活侃侃而谈，深入浅出，形象生动的阐述了如何吃出时尚健康的科学道理，旁征博引，精妙独到，引起全场共鸣。

李楠/文

■ 讲座一票难求

4月23日上午，戴光强教授与媒体一行首先参观了合肥百大集团淮南购物中心，并得到了总经理王永华的热忱接待。戴教授在与王总经理的交谈中谈到他做百姓健康大讲堂就是希望把自己所

研究的国内外最新的健康保健知识传播给更多的人，让更多的人受益。王总经理更是激动地说，淮南的百姓包括他本人特别欢迎健康类的讲座，更是出现了本次讲座一票难求的现象。

■ 吃出健康，吃出时尚

我们可以一天不买三件衣服，但不能一天三餐不吃饭，吃真的很重要，如何吃的健康，也是现代人不断追求的时尚理念。下午两点半讲座在众人期待中拉开了帷幕。戴教授首先告诉大家：“中国有句老话‘民以食为天’，我把这句话改

了一下——‘健康食为天’，”民以食为天“是生存问题，是吃饱问题，而我们现在的年代不仅仅是吃饱问题，而更是吃好吃问题，吃出健康的问题。”戴教授说这次来淮南就是要和大家一起讨论人生最大的一件事：健康食为天——怎样吃出健康。

■ 32字饮食口诀

吃得好，就奠定了健康的基础。戴教授讲解了他总结的32字口诀：总量控制，结构合理；品种多样，全面均衡；优质营养，重点保证；有害食品，摒弃远离。戴教授认为日常饮食一定要注意5条原则：多选择低热量高营养的食物；每餐保证1-2份含蛋白质较丰富的食物；早餐一定要吃好吃饱，不得马虎；搭配好早、中、晚三餐；讲究用油，可以亚麻籽油、橄榄油、花生油等分量交替使用。

● 总量控制，结构合理 ●

戴教授说总量控制的意思是总热量要控制，达到人体热量摄入与消耗的平衡。要特别注意早、中、晚三餐结构合理。一定要树立“早餐是一日三餐中最重要的一餐”的观点。因为早餐吃好了，才有可能一天吃好，若早餐吃不好，中餐、晚餐再调整，一天也难吃好。其次还需要注意食物中宏量营养素蛋白质，碳水化合物，脂肪的结构比例要合理。最后荤菜蔬菜结构要合理，荤菜与蔬菜的比例以2:8或3:7为宜。

● 品种多样，全面均衡 ●

“品种多样，全面均衡”这句话好理解，就是说，人体健康需要全面而又均衡的营养来保证。水、蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、植物纤维素等这些宏量和微量营养素一个都不能少，并且这些营养素之间还需要达到一定的平衡，营

■ 台下观众积极参与互动

两个小时的讲座在不知不觉中就结束了。讲座结束之后，戴教授特别留出了半小时的时间给台下听众提问，淮南的听众朋友们也特别热情积极，问题一个接着一个。来自淮南市工商银行的孙大爷告诉记者，“这是第二次来听戴教授的讲座，上一次是在合肥，我专门坐车赶去的，健康大讲堂首次来到淮南，我特别高兴，早早的就来到了会场。”活动结束后“戴鱼”们久久不愿离开，纷纷走上台前，和戴教授亲切交谈，咨询一些生活保健知识，更热情的拿出活动单位赠送的戴教授健康保健书籍找他签名留念。

■ 欣然为市场星报题词

在本次活动结束后，戴教授告诉记者他特别要感谢媒体为他的健康保健知识提供了很好的平台，让更多的老百姓了解健康，认识健康，过高品质的健康生活。最后他还专门为本报挥笔题词：“感谢市场星报为百姓搭建传播科学的健康保健知识的平台。”

“戴光强百姓健康大讲堂”系列讲座第四期在淮南圆满落幕了，感谢戴教授给我们传播健康的生活保健常识，让我们一起期待戴教授的下一期讲座。

感谢市场星报
为百姓搭建传播
科学的健康保健
知识的平台。

戴光强
2011.4.23
于淮南

● 优质营养，重点保证 ●

养贵在全面均衡就是这个道理。这就要求我们每天吃多种食物，如蔬菜水果，每天应达到5种以上，达到7种更好，同时，还要不偏食，不挑食。“我就是什么都吃，口味特别好。”戴教授认真的告诉大家全面均衡的重要性。淮南的听众也是认真的做着笔记。

这句话的意思是说，我们不仅要注意食物的数量，更要重视食物的质量。所有的营养素都是重要的，所以，优质营养只是个相对性的概念。戴教授告诉我们这八类基本食物相对而言要重点保证：蔬菜、水果、豆类及豆制品（豆浆、豆腐、豆干等）、鱼、蛋类、瘦肉、牛奶制品，全谷类或全麦类食品。戴教授还特别提到了淮南的豆腐，建议大家多吃豆腐。“我就很爱吃豆腐，特别是淮南的豆腐，豆腐鲜美，上口，具有很高的营养价值，而且物美价廉。”

● 有害食品 摒弃远离 ●

有害的食品和不良的饮食习惯，应该摒弃，应该远离。不能无所顾忌地吃那些有害食品，要养成良好的饮食习惯，比如不吃霉变食品；少吃或不吃腌制食品、烧烤食品、油炸食品、熏制食品；不吃或尽量少吃隔夜（餐）加热蔬菜；少吃高糖、过咸食品；少吃高脂肪食品；不吃或少吃动物油；调整肉食结构，减少或适量减少红肉及其制品的摄入量等。