

我国居民的营养与健康探讨

律强

山东省日照市东港区日照街道社区卫生服务中心 山东日照

【摘要】一个国家或地区卫生健康水平、经济和社会发展水平以及人口综合素质都可以通过国民营养与健康状况进行直观反映。在社会经济发展过程中良好的营养和健康状况可以提供坚实的基础作用，这也是未来社会经济发展的首要目标。对居民营养与健康状况进行详细探讨可以为实现国民营养和健康状况改善提供渐渐作用，进而促进社会经济实现协调发展。

【关键词】我国居民；营养；健康；水平

Discussion on nutrition and health of Chinese residents

Qiang Lu

Rizhao Community Health Service Center, Donggang District, Rizhao, Shandong, China

【Abstract】The health level, economic and social development level and population comprehensive quality of a country or region can be directly reflected by national nutrition and health status. Good nutrition and health can provide a solid foundation for socio-economic development, which is the primary goal of future socio-economic development. The detailed discussion on the nutrition and health status of residents can provide gradual effect for the improvement of national nutrition and health status, and then promote the coordinated development of social economy.

【Keywords】Chinese residents; Nutrition; Health; The level of

引言

在衡量一个国家或地区卫生健康水平、经济和社会发展水平以及人口综合素质在过程中国民营养与健康状况属于非常重要的一项指标，而且这项指标在公共卫生及疾病预防工作中发挥出了不可替代的作用。目前世界上很多国家都会定期开展国民营养与健康状况调查与监测，同时也会根据调查状况及时颁布公民健康年度报告，在此基础上也会制定出详细的社会发展政策，以此来推动国民营养与健康状况的改善，促进社会经济的协调发展。

1 我国居民营养与健康存在问题

1.1 居民营养与健康状况明显改善

根据我国 2020 年所公布的国民营养与健康报告，我国城乡居民目前的膳食质量发生了质的改善，随着肉类、禽蛋类等食物消费量的不断增加，使得居民的蛋白质和能量需求得到了充分满足。另外，儿童及青少年的生长发育水平也在持续稳步的提升过程中^[1]。根据报告，我国目前婴儿的出生体重平

均能够达到 3.3 千克左右，低出生体重率仅仅为 3.6%，这一水平已经完全达到了世界发达国家的平均水平。3~18 岁城乡儿童青少年的身高比也在持续增长，但是需要注意的是与城市地区相比较，农村地区男性青少年的平均身高要低 4.9 厘米，而女性的平均身高要低 4.2 厘米左右。根据开始调查还可以发现目前我国儿童营养不良患病率已经得到了有效控制。儿童生长迟缓率仅仅为 14.3%左右^[2]。下图 1 为我国 6-17 岁儿童平均身高增长情况。

1.2 膳食结构不合理

目前我国居民在油脂类以及禽肉类他们的消费药物明显超过谷物类食物。尤其是近 10 年来城市居民的脂肪供能能够达到 35%，已经远远超过了世界卫生组织设置的 30%的极限。而谷物类食物功能在城市居民群体中的占比基金为 47%，这也远远偏离了 55%~65%的标准限制。目前全国范围内仍然存在豆类制品和奶类制品摄入量偏低的问题^[3]。下图 3 为常见食物中钠含量。

1.3 慢性非传染性疾病发病率上升

根据相关调查发现,目前我国 18 岁以上居民有 18.8% 的高血压患病率,苏烈故居全国范围内高血压的患病人数能够达到 1.6 亿。而且随着人们物质生活

水平的提升,高血压患病率在城乡间的差距也在急剧缩小。另外,目前国内成人的超重率和肥胖率分别为 22.8% 和 7.1%。而在一些城市地区超重率甚至高达了 30%,这也应该引起人们的足够重视^[4]。

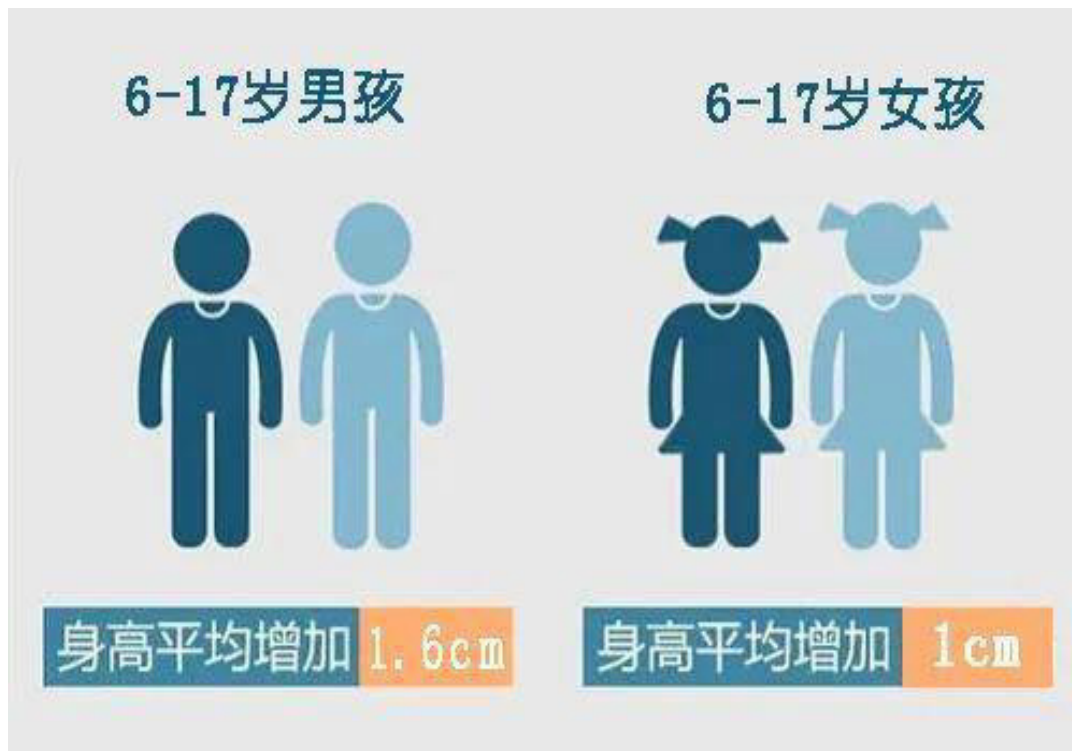


图 1 我国 6-17 岁儿童平均身高增长情况

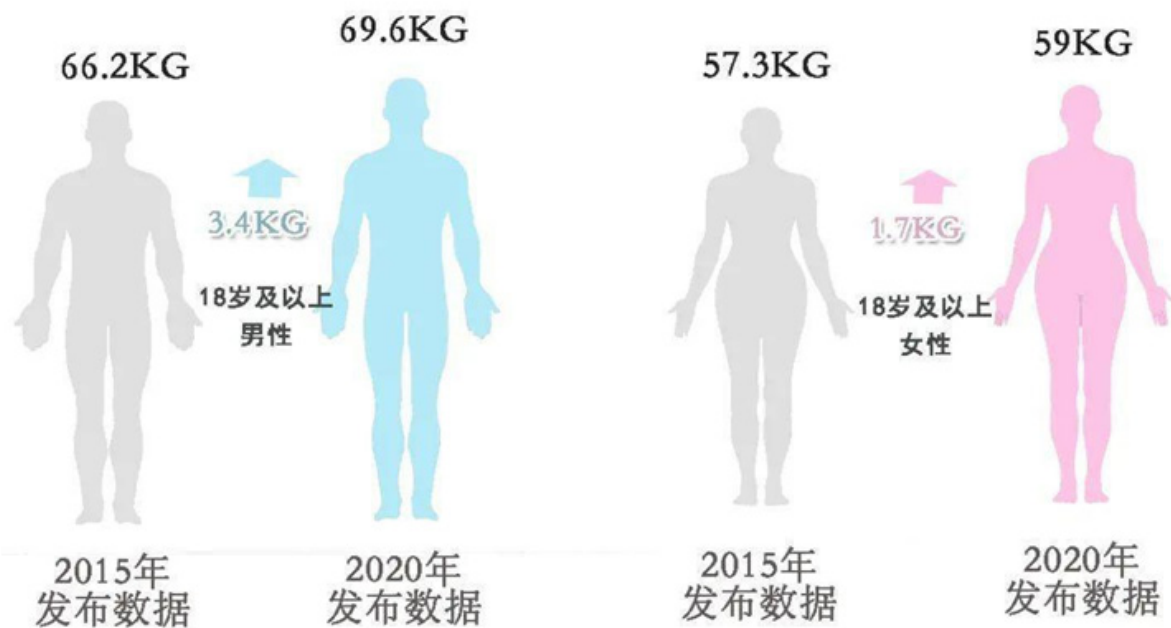


图 2 我国 18 岁以上成年人平均体重情况

常见食物中钠含量表					
食物名称	钠 (毫克)	相当于盐含量 (克)	食物名称	钠 (毫克)	相当于盐含量 (克)
零食类			调味品		
开心果 (熟)	756.4	1.92	鸡精	18864.4	47.92
葵花子 (熟)	634.7	1.61	味精	8160	20.73
海苔	1599.1	4.06	辣椒酱 (辣椒糊)	8027.6	20.39
方便面	1144	2.91	老抽	6910.4	17.55
饼干 (咸)	697.2	1.77	生抽	6384.7	16.22
薯片 (烧烤味)	508.6	1.29	豆瓣酱	6012	15.27
雪梅	895.6	2.27	酱油 (均值)	5757	14.62
肉类鱼类			榨菜	4252.6	10.8
午餐肉	528.7	1.34	沙拉酱	733.6	1.86
扒鸡	1000.7	2.54	其他		
盐水鸭 (熟)	1557.5	3.96	龙须面	711.2	1.81
酱鸭	981.3	2.49	油条	585.2	1.49
奶酪 (干酪)	584.6	1.48	面包 (均值)	230.4	0.59
咸鸭蛋	2706.1	6.87	三明治 (夹火腿干酪)	528	1.34
虾米 (海米, 虾仁)	4891.9	12.43			

图 3 常见食物中钠含量

2 我国居民营养与健康状况改善措施

为了推动我国小康社会战略目标的全面实现,结合我国居民营养与健康的基本状况,从国情角度出发,采取分类指导的基本原则,从政策、群众和市场指导等三个方面来积极改善我国居民营养状况,同时也针对我国居民的非传染性慢性疾病看看有效的预防措施。

首先,政府部门应该从宏观层面进一步加强指导,将相关的法律法规进行全面制定和落实,在国家以及各地“十四五”发展规划中将国民营养与健康改善工作纳入其中。

其次,好要针对食品加工、农业、销售流通等各个领域进一步强化科学指导,这样才能让其在我国国民整体健康水平的提升过程中发挥出应有的作用。

再次,要更加关注公众教育,在全国范围内普遍开展膳食与健康生活方式的普及和倡议,全面提升我国广大居民的保健意识和保健能力。

最后,要高度重视功能食品的开发和发展。根据世界卫生组织的相关调查报告可以知道,目前全球有超过 75%的人口存在亚健康,对于社会公众来说,其在健康领域主要关注的内容是体重控制、免

疫强化、营养补充剂以及抗氧化剂等。在未来 10 年全球的功能食品产业增长速度将达到 10%左右。而且也将成为未来重要的食品工业行业。我国应该进一步强化功能食品行业的积极指导和管理,从提升质量、提升功效和提升信誉等三个层面来促进企业技术水平的全面发展。与此同时也要严格把控功能食品的审批门槛。根据我国整体经济发展水平和居民的平均收入水平可以知道,功能食品在未来仍然具有巨大的发展空间。

营养补充剂能够对人体的营养状况进行有效调节和改善,实现各类慢性非传染病的有效控制,因此要从政府层面给予积极引导。不仅要加大维生素、微量元素等补充剂的发展,还要根据市场发展需求来加强膳食纤维、氨基酸、多肽营养补充剂等相关功能性食品的开发,这样才能促进我国居民营养和健康状况的有效改善。

3 结束语

我国居民营养和健康状况的有效改善直接关系到国家综合卫生健康状况水平以及人员综合素质的发展,在我国全面构建小康社会的发展过程中,要加强居民营养与健康状况调查,并采取有针对性的引导措施,这样才能实现我国居民健康水平的应用

全面提升。

参考文献

- [1] 赵丽云,郭齐雅,李淑娟,赵文华,丁钢强.加强营养调查与监测,改善中国居民营养与健康状况[J].卫生研究,2019,48(04):517-522.DOI:10.19813/j.cnki.weishengyanjiu.2019.04.027.
- [2] 曹守勤,李娜,张燕飞.宁夏监测点居民营养与健康状况调查血脂血糖检测结果分析[J].宁夏医学杂志,2018,40(01):82-84.DOI:10.13621/j.1001-5949.2018.01.0082.
- [3] 洪华荣,骆和东,荣飏,马思佳,卞冬生,李红卫.厦门市城区居民营养与健康状况调查[J].营养学报,2014,36(05):435-440.DOI:10.13325/j.cnki.acta.nutr.sin.2014.05.005.

- [4] 赵志红.现阶段中国居民的营养与健康[J].药物与人,2014,27(05):293.

收稿日期: 2022年6月12日

出刊日期: 2022年7月26日

引用本文: 律强,我国居民的营养与健康探讨[J]. 国际医药研究前沿, 2022, 6(2): 148-151.
DOI: 10.12208/j.imrf.20220084

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS