

柳州版“减重食谱”解读来了!

——我市营养与餐饮行业相关人士给出的建议



近日,国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)备受市民关注。《指南》精确到地区,为各地居民科学“吃瘦”提供了详细指导。在柳州所处的西南地区四季食谱示例中,柳州人钟爱的米粉以及小吃凉拌鱼腥草均位列其中。

如何在享受柳州特色美食的同时,实现健康减重?我市营养与餐饮行业相关人士结合柳州美食特色,对《指南》进行解读并给出建议。

控制热量摄入 调整饮食结构

《指南》指出,控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。居民根据个人身体状况与活动水平,确定每日能量摄入量。推荐采用限量平衡膳食,男性每日能量摄入1200千卡至1500千卡,女性为1000千卡至1200千卡。

“在控制总量摄入的基础上,科学合理选择食物,对成功减重来说至关重要。”在我市从事大健康行业的健康管理师朱丽娟建议,减重人群应注意食物选择的多样化与合理化,保持膳食平衡。

主食应以全谷物为主,占食物总量至少一半,可适当增加玉米、红薯等粗粮,减少精制白米面的摄取。在蔬菜摄入方面,柳州常见的菠菜、油菜、胡萝卜、西红柿、莴笋、茼蒿、空心菜、黄瓜等蔬菜都可适量吃,约500克/日;柳州水果种类十分丰富,但减重期间应少吃高糖水果,可用本地柚

子、小番茄、草莓、梨、蓝莓等低糖水果替代,每日吃200克左右为宜。

在高蛋白、低脂肪的肉类与水产品的选择上,除了虾蟹贝类等水产品,还可选柳州的“河边鱼”,其脂肪含量低,且富含不饱和脂肪酸,同样也很适合减重期间食用。

美食减重两不误

《指南》显示,西南地区居民以大米和糯米为主食,肉类以禽畜类为主,口味重,多喜辣、麻、酸。特别是柳州特色美食多样,有食用扣肉、米粉等高油、高碳水食物的习惯,导致热量摄入大幅增加,不少人直呼:“在柳州减肥太难了!”

“喜欢吃辣的人群,也可以科学利用‘辣’减肥。”朱丽娟表示,辣椒素可在两小时内提升5%至10%的代谢率,但吃辣时要避免伴随高油的摄入,可用鲜辣椒或干辣椒替代辣椒油。

提到早餐,不少柳州人喜欢嗦粉。体重管理期间,不妨按照《指南》里“三鲜米粉”的搭配:蔬菜200克,木耳(干)25克、海带带25克、鱼65克、米粉(干)35克,保留风味味的同时,平衡营养密度。此外,尽量在早上或中午食用,避免夜宵吃粉。

对于正餐,《指南》给出了西南地区春季减脂餐示范:杂粮米饭(黑米75克,黑豆10克)、素炒韭菜(韭菜200克)、辣子鸡(去皮带骨鸡肉75克,干辣椒25克,花椒5克),市民可根据减重食谱核心原则替换食材。



柳州螺蛳粉(体重管理版)。



芝麻糊双皮奶。

几款柳州特色美食改良方案

为满足市民在享受美食的同时实现减重的目标。柳州宾馆云霄阁餐厅厨师长宋波对柳州传统美食提出改良方案,增加各类优质食材,提升营养摄入量。

柳州螺蛳粉

传统做法:以螺蛳、筒骨加辣椒与多种香料熬制汤底,搭配油炸腐竹、酸笋、酸豆角、花生米等,再放入米粉,汤面浮着红油辣椒。

体重管理版:汤底减盐,以少量鲜辣椒代替辣椒油,减少油摄入量。配料添加木耳、海

带等低卡食材,酸笋控制在30克以内。用水煮豆皮代替油炸腐竹,花生米限制在10粒左右,多放蔬菜补充维生素与矿物质。

柳州卷粉

传统做法:用米浆蒸制,添加花生、特色酱汁,通常高盐高油。

体重管理版:将米浆替换为燕麦粉、全麦粉混合浆,馅料用虾仁、鸡胸肉搭配生菜、黄瓜丝等蔬菜,提升蛋白质与膳食纤维含量,酱汁减盐。

柳州扣肉

传统做法:猪肉先经油炸至外皮金黄酥脆,后用酱油、糖等调料腌制焖煮,成品油脂丰富,盐分较高。

体重管理版:选用猪里脊或牛里脊替换五花肉,降低油脂;腌制后放入烤箱低温烤制,取代油炸。搭配大量蒸制的南瓜、红薯等,涂抹少量低盐酱汁,蔬菜增加膳食纤维与维生素,减少整体热量与盐分。

芝麻糊

传统做法:将黑芝麻炒熟、磨粉,接着加入大量糖和适量清水,熬至浓稠,其糖分与油脂含量偏高。

体重管理版(芝麻糊双皮奶):在现磨的芝麻糊中融入双皮奶,双皮奶中含优质蛋白——鸡蛋,享用美食的同时,增加蛋白质的摄入。

全媒体记者 周茜 报道摄影

古今智慧碰撞 探寻中医养生之道

健康科普大讲堂活动在市融媒体中心举行

日报消息(全媒体记者余琦)“进补”就是要增加营养?安宫牛黄丸真的是“急救神药”?普通人如何破译中医里的文化密码?3月23日,一场以“古今智慧碰撞,探寻中医养生之道”为主题的健康科普大讲堂活动在市融媒体中心举行,吸引了众多中医药与传统文化爱好者前往参与互动。

活动现场,特邀讲师中医学博士、主任医师庄灿以“阴阳”“五行”等中医基础概念为切入点,系统解析了中医药在现代生活中的应用与指导意义,为市民带来了一场兼具理论深度与实践价值的健康知识盛宴。

在谈及“进补”这一概念时,庄灿结合临床案例,强调了辩证施治的重要性,即“补”应因人、因时、因地制宜,而非盲目进补。他指出,中医讲求个体化治疗,单一的养生方法未必适用于所有人,科学认知与合理应用才是关键。

围绕备受关注的安宫牛黄丸,庄灿从药理机制、适应症范围、存储条件等方面进行深入解读。他强调,该药仅适用于中风的闭证,而非所有类型的中风患者,公众应理性看待药物功效,避免盲目跟风。同时建议市民在购买药品时可以参考国家药监局备案信息,注意区分保健品与药品,谨防营销误导。

“中医并不是‘玄学’,只有了解其理论基础和适用范围,才能更理性地选择适合的治疗方式,为健康保驾护航。”庄灿表示,中医作为中华文化的瑰宝,承载着千年智慧的积淀,但许多人对其认知仍停留在碎片化、片面误解的层面。本次科普讲堂的核心目的,正是帮助公众正确理解中医,破除养生误区,在科学指导下运用中医智慧提升健康素养。

共筑结核防治屏障

自治区胸科医院开展“世界防治结核病日”义诊服务活动

日报消息(全媒体记者余琦报道摄影)“家里人老是咳嗽,不确定是不是结核病,今天正好可以来现场咨询专业的医生,比自己在家刷短视频安心多了。”3月24日正逢第30个“世界防治结核病日”,为进一步普及结核病防治知识,提高公众的意识和自我防护能力,当天上午,广西壮族自治区胸科医院以“全面行动、全力投入、全民参与、终结结核”为主题,在医院门诊前广场开展“世界防治结核病日”义诊服务活动,吸引了众多市民前往问诊咨询。

义诊现场,来自该院的专家们现场为群众提供问诊、健康咨询等服务,通过多样化的健康宣教活动,帮助市民深入了解结核病的科学防治方法,提高早发现、早诊断、早治疗的意识。

目前,结核病仍是全球范围内威胁人类健康的重大

传染病之一。作为广西首家三级甲等传染病医院,广西壮族自治区胸科医院始终立足于医院传染病专科特色,积极响应国家及自治区相关指示精神,在结核病防治上积极探索创新举措,并在公共卫生工作中呈现出诸多亮点。

该院通过加强党建与业务融合、不断推动规范化诊疗同质化管理,提升医疗安全质量,同时持续开展耐药结核病患者关怀救助工作,举办多场包含传染病临床(内科及外科)、检验、护理、感控、科普宣教等全链条培训,筑牢“健康防火墙”,为维护广大群众全周期健康贡献力量。

未来,医院将继续秉持“预防为主,防治结合”的工作理念,借助各类宣传与义诊活动,推动全社会形成防治结核病的良好局面,用心守护群众健康福祉。



专家团队现场为市民义诊。

春季养生正当时 中医教您这样做

日报消息(全媒体记者余琦)春季来临,万物生发,阳气升腾,是人体调养的重要时机。中医认为,顺应时节变化,合理调整饮食、作息与运动,可助力身心健康,为一整年的养生打下坚实基础。那么,在春季养生方面,我们应当注意哪些要点呢?

“春季常见的健康问题主要受气温变化和生理节律影响。”广西科技大学第一附属医院中医科主任覃香表示,春季气温变化无常、昼夜温差较大,人体新陈代谢加快,但适应能力较弱,因此容易诱发多种健康问题。

由于春季阳气升发,肝气逐渐旺盛,部分人可能会出现情绪波动和睡眠质量下降的情况。同时,春季空气中花粉、尘螨等过敏原增多,过敏体质人群更易出现过敏性鼻炎、过敏性皮炎等皮肤疾病。此外,春季气温变化较大,可能引起血管收缩与舒张的调节异常,导致血压波动,增加心脑血管疾病的风险,尤其是高血压患者应格外注意。

“需要提醒大家的是,春季仍处于流感等呼吸系统疾病的高发期,应避免人群密集场所,勤洗手、多通风,做好个人防护。”覃香说。

那么,在春季养生方面又有哪些“诀窍”呢?市人民医院医疗集团中西医结合院区治未病科副主任医师叶子维表示,春季养生可从饮食、作息、运动等方面进行调节。他指出,春季是“养阳”的关键时期,适当食用温清食材可助阳升气、调和气血。体质正常者可多吃葱、姜、笋,以及韭菜、荠菜、菠菜等绿叶蔬菜,以促进肝气疏泄。然而,肝阳上亢或患有高血压的人群,应避免过度进补,以免阳气过盛,引发不适。

在作息方面,应遵循“与日同行”的原则,建议晚上10时30分前入睡,以顺应肝经排毒时辰;早晨7时左右起床,迎接朝阳,以助阳气生发。若白天困倦,可在午时小憩15-30分钟,但避免深度睡眠,以免影响夜间睡眠质量。

此外,春天是锻炼身体的好时节,适宜选择轻柔舒展的运动,如太极拳、八段锦、瑜伽等,以微微出汗为度,避免剧烈运动导致大汗淋漓,损耗阳气。适量运动不仅能疏通经络,还可有效缓解“春困”,提升身体活力。

2025柳州马拉松暨警察马拉松开跑在即 医生教你如何科学“跑马”

日报消息(全媒体记者庄子莹)2025柳州马拉松暨警察马拉松将于3月30日激情开跑。马拉松是一项跑步类极限运动,能激发人的潜能,是一项有益于人体的活动。而掌握科学的方法能帮助人们更好地发挥自身优势,降低比赛风险。那么,参与马拉松运动需注意哪些事项?常见的急症处理方法又有哪些?昨日,记者就此专访了柳州市人民医院运动医学科主任韦钊岚,为广大“跑友”送上运动指南。

“赛前一周是身体调适的关键期。”韦钊岚表示,马拉松的赛前准备至关重要,比赛临近,跑者应该保证充足的睡眠和规律的作息,特别是赛前3天,应该逐步增加碳水化合物摄入,优先选择低纤维饮食,减轻肠胃负担,同时保证每天饮水2升至3升,避免当天脱水或过量饮水导致低钠血症。

除了调整身心状态,装备也至关重要,跑者最好提前两周适应比赛用鞋,并选择透气速干的衣服,避免纯棉衣物吸

汗后摩擦皮肤。“记得提前查看赛道地图,提前了解补给点位置,规划体力分配。”韦钊岚说,比赛前30分钟可以进行动态热身,激活肌肉和关节。

“对于初次参加跑马的参赛者来说,应该提前设定好目标,在比赛初期控制速度,避免跟随他人节奏。”韦钊岚提醒,参赛者可以每5公里小跑多次补充100毫升至200毫升的水,10公里后开始补充能量胶,避免低血糖,出汗较多时补充盐水或者运动饮料,预防

抽筋。此外,也要注意监测心率,如果心率过快,需减速调整。

在冲刺阶段,参赛者可以给予自己积极的心理暗示,将剩余距离分解为“最后10公里”到“最后5公里”,每完成一段就自我鼓励。“最后1公里不要突然加速,保持稳定配速和小幅提速,防止肌肉拉伤。”韦钊岚说,参赛者如果出现膝盖刺痛或足底刺痛,应该立刻减速并寻求医疗点的帮助。一场畅快淋漓的马拉松赛

后,身体通常会感到疲惫至极、酸痛难耐,跑后的恢复也十分重要。“尽管跑完全程后会感到极度疲劳,但切记不要立即坐下或躺下,也不要马上进行拉伸,建议慢走10分钟,以避免骤然停止导致血液淤积于头部或引发头晕。”韦钊岚提示,可以通过摄入香蕉、蛋白粉等食物来补充能量,促进肌肉的修复。“最后,预祝所有参赛选手顺利完成!”她说。