

【义诊】全民营营养周系列活动又来啦！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注



合理膳食 营养惠万家

2021全民营营养周

为全面贯彻落实《国民营养计划（2017-2030年）》，进一步推动营养健康科普宣传教育活动常态化，深入推进合理膳食行动，在全民营营养周来临之际，台州市立医院营养科特举行全民营营养周系列活动。

-2021.5.17—5.23-



全民营营养周系列活动

多学科联合义诊活动

活动时间：

2021年5月18日周二上午
9:00-11:00

活动地点：

医院北广场

活动主题：

健康中国 营养先行 合理膳食 营养惠万家

活动内容：

膳食营养现场咨询

肥胖患者减重管理咨询：

一对一指导，提供个性化减重饮食处方

糖尿病等各种代谢性疾病的咨询

骨科运动医学医师提供减重运动处方

测量血压、血糖，发放膳食宣传册

健康宣教

门诊微课堂

5月17日上午09:00，在医院门诊大厅，营养科徐燕为来院患者带来《中国居民膳食指南》健康讲座。

住院患者营养宣教讲座

5月19日下午15:00，在消化内科，由营养科卓涛涛为住院患者带来《中国居民膳食指南》健康讲座。

院内员工减重活动

院内减重知识讲座

5月17日下午14:30，在门诊17楼会议室，营养科徐灵芝为大家带来《科学减重管理》。

21天饮食干预减重营

招募**15名**院内职工进行为期**免费21天饮食干预减重**。减重前进行集中培训指导，进行人体成分分析，并制作个人专属饮食方案，免费提供食物称，建立专门微信群，由营养师监督每日饮食、运动打卡。

减重效果明显者，给予精美礼品一份。

报名条件：

- (1) BMI ≥ 24 即体重除以身高的平方所得值大于等于24，本院职工，具有较强自律性；
- (2) 非妊娠、哺乳期，除外严重心、肝、肾、消化道等脏器疾病。

台州市立医院营养科主要诊疗范围：

肥胖患者的减重、消瘦患者的增重，各特定人群的营养饮食指导、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、痛风、代谢综合症等代谢性疾病患者的饮食指导以及肿瘤患者或进食障碍患者的营养支持治疗。

门诊时间：

每周一（肥胖营养专家门诊）

周二上午（营养科专家门诊）

门诊地点：门诊二楼南面诊间





为了自己和家人的健康，共建营养健康家庭，营养科专家为大家提供了以下膳食建议。

食物多样，谷类为主



关键推荐：

- 1、每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。
- 2、平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。
- 3、每天摄入谷薯类食物250～400g，其中全谷物和杂豆类50～150g，薯类50～100g。
- 4、食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。



关键推荐

- 1、各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。
- 2、食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。
- 3、每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上。
- 4、坚持日常身体活动，身体活动总量至少相当于每天6000步。
- 5、减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃蔬果、奶类、大豆



关键推荐

- 1、蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。
- 2、餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- 3、天天吃水果，保证每天摄入200~350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 4、吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g。
- 5、经常吃豆制品，适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



关键推荐

- 1、鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。
- 2、每周吃鱼280~525g，畜禽肉280~525g，蛋类280~350g，平均每天摄入总量120~200g。
- 3、优先选择鱼和禽。
- 4、吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 5、少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。



关键推荐

- 1、培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25~30g。
- 2、控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在约25克以下。
- 3、每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。
- 4、足量饮水，成年人每天7~8杯（1500~1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。
- 5、儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，女性不超过15g。

关键推荐

- 1、珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
- 2、选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。
- 3、食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。
- 4、学会阅读食品标签，合理选择食品。
- 5、多回家吃饭，享受食物和亲情。
- 6、传承优良文化，兴饮食文明新风。



供稿 | 营养科 徐灵芝

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越