

掌握健康密码 现在知道还不晚

国家卫健委教你看食品营养标签

营养标签是消费者了解食品营养、实现科学选择的重要工具,但是营养标签信息量大且专业性强,如何看懂营养标签,选择适合自身的食品呢?

国家卫生健康委提醒大家:

第一,关注营养成分表中的脂肪、饱和脂肪、钠和糖的含量,是控制“隐形”健康风险的第一步。

新版《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)将“饱和脂肪”和“糖”新列入必须标示的核心项目。该标准将从2027年3月16日起正式实施,鼓励企业可在此日期之前提前实施。

第二,看懂营养素参考值百分比(NRV%),掌握健康“度量尺”。

营养素参考值百分比(NRV%)表示一份食品中某项营养素占每日推荐摄入量的比例。例如,某份食品钠的营养素参考值百分比(NRV%)为30%,意味着吃一份就已经摄入每日推荐钠摄入量的30%,再吃其他食品就要考虑这个因素。

第三,我们正在倡导食品企业推广使用数字标签,消费者扫描数字标签的二维码之后就可以获得丰富的产品安全和营养健康信息。

数字标签字体可以缩放,同时可以实现语音识读和视频播放等功能,对视力较低的老年人群尤其友好方便。

最后,希望大家养成阅读营养标签的习惯,为个人和家庭健康提供帮助。

据健康中国



这样保温不科学 提防 8 大温暖陷阱

误区一 穿得越多越紧就越暖和

有的老年人或体弱者认为衣物越厚、包裹得越紧,保暖效果越好。实际上,过紧的衣物会压迫血管,影响血液循环,并减少衣物间的“静止空气层”,反而可能降低保温效果,容易让人生冻疮。建议采用“分层穿衣法”,即内层排汗、中层保暖、外层防风。选择宽松、透气的鞋子和手套,确保血液循环畅通。

误区二 彻夜开启电热毯取暖

很多人睡觉时整夜开着电热毯,认为这样更暖和、舒适。但电热毯长时间加热会加速皮肤水分蒸发,可能导致皮肤干燥、瘙痒,还存在发生低温烫伤的风险。正确的做法是睡前通电加热被窝,入睡时关闭电源,还要避免皮肤与电热毯直接接触。

误区三 去户外就使用取暖贴

寒冷天气,在户外活动时,很多人喜欢用取暖贴持续保暖。但长时间在固定位置使用取暖贴,可能导致低温烫伤,让皮肤出现红肿、水泡甚至溃烂等症状,对热敏感度低的人群风险更高。所以,大家应避免长时间在同一位置使用取暖贴。

误区四 冬季洗热水澡可止痒

过热的水会洗去皮肤表层的保护性皮脂,破坏皮肤屏障,导致皮肤更加干燥,并引发“越烫越痒”的恶性循环。建议用37摄氏度左右的温水洗澡,洗澡时间控制在10~15分钟,避免用力搓澡。使用中性或弱酸性的温和沐浴产品,冲完后立刻全身涂抹无刺激性的保湿霜。

误区五 高温泡脚好处多

糖尿病患者因神经病变,足部对温度不敏感,容易被烫伤,且伤口极难愈合,甚至可发展为严重的糖尿病足。糖尿病患者泡脚时一定要用手肘或温度计测量水

温,安全温度在37~38摄氏度,时间不超过15分钟。泡脚后,要用软毛巾轻轻擦干脚趾缝。每日检查双足有无破损、水泡等异常。

误区六 每天喝酒改善体寒

有人认为喝酒能让身体发热,从而起到驱寒的作用。其实,酒精虽然能使血管扩张,让身体短暂发热,但之后会加速体内能量的流失,最终导致核心体温下降。所以,在户外或寒冷环境中应避免饮酒,可以通过增添衣物、摄入热饮热食来科学保暖。

误区七 晨起早去去锻炼

很多高血压患者习惯在早晨出门锻炼,且认为越早越好。然而,冬季早晨气温低,冷刺激易致血管收缩、血压飙升,且早晨本就是血压晨峰高发时段,会大幅增加心脑血管疾病的发生风险。建议在太阳出来、气温回升后再进行锻炼,同时避免空腹,晨起后先测血压,遵医嘱服药后再适当锻炼。

误区八 拒绝外出与社交

冬天来了,不少人尤其是老年人会减少甚至拒绝户外活动和社交。但这样做会打乱生物节律,加剧冬季抑郁情绪。冬季应增加日照时间,晴天可在上午10时至下午2时外出活动,活动时间至少30分钟。同时,创造安全的室内社交机会,避免完全隔离。

据大众健康