

合理的营养来自科学的饮食。随着基层部队伙食标准的不断提高,我军饮食结构也实现了由温饱型向营养型跨越。军人工作的特殊性决定了其饮食保障的特殊性,如何从健康角度出发,让广大官兵吃得有营养、吃得更健康?为此,我们采访了海军青岛特勤疗养中心营养科主任刘剑英。请看——

饮食营养关乎战斗力

■刘金山 林

健康话题

采访者:古语云:“兵马未动,粮草先行”。军人饮食如同武器装备一样,历来就受到中外兵家的重视。营养状况不仅关系到军人的健康状况,还影响军人的脑体作业能力、对恶劣环境的适应能力,直接影响到军队的战斗力。作为一名疗养院医学营养专业工作者,听说您近年来做了大量的相关调查工作。

刘剑英:作为一名军队医学营养专业工作者,出于职业敏感与军人责任,我开始关注到这个问题。2014年以来,我参加了疗养院组织的“为部队服务军营行”活动,到基层部队进行伙食调研、军人健康状况调查、营养知识宣教、炊事骨干培训等。近几年对30余支基层部队官兵进行了营养知识普及状况、饮食营养状况和健康状况调查。

采访者:那么根据您的调查结果来看,现在官兵对营养知识的了解程度和认知态度是怎样的?

刘剑英:通过一系列科学、严谨的调查,结果显示,官兵营养知识普及率不高,及格率仅为63.2%,优秀率仅为21.6%,被调查者对《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》知晓率较低;营养态度普遍较好,98.5%的被调查者认同饮食营养对健康有积极影响,95.6%的被调查者表

示愿意学习营养知识;有46.3%的官兵认为自己现在的饮食习惯不合理,且其中94.2%的官兵愿意改变饮食习惯。

采访者:现在基层部队伙食保障已经有了明显改善,您认为目前的饮食营养结构还存在哪些问题?

刘剑英:我们将膳食调查结果依据灶别与军人食物定量标准比较,发现均存在一定差异。虽然所调查的部队官兵几乎都吃上了自助餐,且讲究荤素搭配,官兵每餐都可自助选择配餐,但普遍问题是油脂类摄入超标,而牛奶制品,粗、杂粮摄入不足。

根据不同兵种每日人均摄入能量及营养素分析,发现各军兵种能量和蛋白质摄入基本达到军标,摄入量远远超军标两倍以上。但是锌、维生素B₁摄入量明显不足。三大产能营养素供能不平衡,其中蛋白质供能比均符合军标(12%—15%)规定,而脂肪供能比均超过军标(20%—30%)规定,碳水化合物供能比低于军标(55%—65%)规定。

采访者:营养知识的不普及和饮食结构不平衡会对官兵的健康状况造成哪些影响?

刘剑英:各兵种因工作环境、性质不同,健康状况也各有不同。其中炮兵胃肠道疾病发病率较高,分析认为与不良饮食卫生习惯有关;水面舰艇人员超重肥胖、高尿酸血症检出率最高,这可能与营养知识掌握较少、脂肪摄入过多、高嘌呤食物如海产品特别是蚝油摄入过多、蔬菜水果

摄入不足、有效运动相对较少有关;潜艇人员骨密度降低检出率较高,可能与高钙食物摄入不足、缺乏日光照射、有效运动较少、咖啡及碳酸饮料摄入过多有关。

采访者:取此以往研究,您认为目前应该采取什么方式干预军人的营养健康呢?

刘剑英:以往的研究显示,许多慢性代谢性疾病的发病多与营养失调有关。长期不良的饮食习惯可导致超重、肥胖、高脂血症、脂肪肝、高尿酸血症、胃肠道炎症等疾病发生。而多项最新研究证明,健康教育和营养干预可有效抑制与生活方式相关的慢性病发生。

通过调查,各兵种普遍存在营养知识缺乏、脂肪摄入过多、膳食营养不平衡等问题。针对这些问题,后勤保障部门和卫生保健部门应引起重视,加强对基层官兵的营养与健康知识宣教。通过开展营养与健康教育大课堂、远程营养咨询热线、互联网营养与健康教育平台、微信公众号、基层营养师培训等方式对官兵进行营养知识、态度及行为的教育指导,让官兵掌握更多的营养知识;对炊事骨干进行营养与烹饪知识培训,指导部队制定科学的营养食谱。通过以上措施,提高军人的营养知识、态度、行为水平。

采访者:听说你们疗养院制定印发了军人营养系列手册,给官兵带来很大帮助,能给我们介绍一下吗?

刘剑英:针对不同军兵种和不同

作业环境,我们制定了军人营养系列手册。手册涵盖潜艇人员、涉核人员、飞行人员、潜水人员、电子对抗人员及执行远航任务人员的膳食营养原则,还有军人在高温、低温、高原低氧环境下作业的膳食营养保障指导,以及如何通过营养提升军事效能的指导,已分批发放至部分部队官兵。针对一些慢性病,我们还制定了慢性病膳食营养系列手册,内容涵盖超重、肥胖、糖尿病、高血压、骨质疏松、高尿酸血症等疾病的防治。

采访者:除了注意日常的饮食营养,在军事作业中官兵应该如何做好科学饮食?

刘剑英:良好的营养状况是增进体能和耐力、提高训练效果、抵抗疲劳、增强军事作业效能的重要保障。军事作业前官兵应摄取高糖膳食,以提高其机体糖原储备量,增加耐力。军事作业中及时补充水、盐,对持续时间在1小时以上的军事作业活动,在作业过程中还应补充糖类以提高作业效能。军事作业任务完成后,应及时补充高糖食品,以促进疲劳恢复。在力量训练期间,官兵应摄取高蛋白饮食。另外,对于远航海勤官兵,需遵医嘱服用膳食补充剂。

采访者:好的,感谢刘主任!我相信通过您的解说,营养健康会受到越来越多官兵的重视。

刘剑英:饮食营养关乎战斗力,希望更多人参与到维护官兵营养健康的队伍中来。



11月下旬,空降兵某旅组织全体官兵进行战场救护考核,确保人人掌握基本野战救护技能,具备一定的自救和互救能力,以更好地适应未来战场。图为官兵进行面部包扎考核。王彬摄

官兵就诊,如何选择“拍片子”?

■解放军第926医院放射影像科副主任 赵邦

健康讲座

“医生,我上个月刚做过一个胸部CT,今天您给我开的胸部CT检查能不能不做?这样肯定会对身体造成伤害……”近日,南部战区陆军某边防战士小刘因长期咳嗽、肺部痰液较多前来医院就诊,经专科医院治疗后,为他开具了相应的检查,其中一项就是胸部CT。然而,小刘却向医生提出不想做该项检查的想法。

调查发现,不少战友和小刘一样,对“拍片子”一知半解,甚至存在误区。到底哪些检查适合哪些疾病呢?做检查“拍片子”的时候会不会有辐射?一年做多少次检查合适?下面我结合10余年的临床经验,就官兵的疑惑做出全面解答。

日常生活中,生病住院免不了要做这样那样的检查,平常我们说的“拍片子”通常包括B超、磁共振、CT以及X光等。

在“拍片子”检查时,不存在这一

种检查比另一种检查更好的说法,这些检查是互相弥补的。一般来说,对于甲状腺、乳腺、胆囊、结石、子宫、卵巢等器官,B超更容易探及到并且可以动态观察,因此这些部位的检查应首选B超。

磁共振检查对于神经系统(脑、脊髓)、四肢关节(半月板、韧带、肌肉病变)、微小骨折、骨肿瘤)、脊柱(椎间盘突出)、乳腺、妇科肿瘤、头颈部软组织等敏感度和特异度较高,这些部位可以选择磁共振检查。

肺部由于缺少水(氢质子),磁共振检查效果不佳,因此肺部检查建议选择做CT。腹部(肝胆胰脾)检查,CT及磁共振对其敏感度和特异度均较高,两者都可以选择。X光则适用于骨骼等部位的检查,同时还可以进行胃肠道造影(钡餐)。

其中,磁共振和B超没有电离辐射,可以反复做这两种检查,对人体没有伤害。国内外很多医院已经开设了胎儿畸形的磁共振检查。但是,磁共振在检查每个部位时,都要使用不同的线圈,这个线圈就类似家里的灯,有

吊灯、台灯、落地灯等,不同情况下需使用不同的灯,不是一个灯就可以解决所有的问题。也就是说,磁共振检查不能一次做全身,只能一个器官一个器官地做。

X光机和CT机器在不做检查时是没有辐射的。常规的诊断性X射线检查(包括X光、CT)所用剂量很小,限制在安全剂量之内,致癌的概率微乎其微。随着技术的进步,现在医院用的大多数是数字成像,相对于以前辐射量更是大大减小,因此不必担心辐射而拒绝检查。

需要提醒的是,对于X光、CT检查,孕妇和近期准备怀孕的夫妻要尽量少做,儿童检查时需要严格进行关键部位防护。而对于磁共振检查,其磁场会和金属制品产生热效应,导致移位、扭曲及干扰图像,因此体内装有心脏/血管支架、心脏起搏器、骨科手术植入物的患者,最好咨询一下放射科或植入物手术的医生,了解支架或植入物的材料情况后再选择是否做检查。

(刘德贵、特约记者黄 翊整理)

健康故事

九连连长罗伟伟半夜起来查铺。他端着手电,轻声走到2班宿舍门口,正要推门进去,扭头瞥见门口摆放了一排鞋子,想起白天发生的事,忽然对鞋子来了兴致。

白天体能训练的时候,罗连长组织全连跑了12公里,他说,从现在开始,训练要“上量上强度”。冬训即将开始,作为军事主官,谁不想抓住这个练兵好时节呢?罗连长自不例外。

可是,体能计划才开始施行,有些同志就感到吃力。士官小王跑完步后觉得脚痛,于是坐下来脱鞋查看。这一举动引起了周围战友的强烈抗议:“老王的脚,比香港脚还香脚!”

手电光扫过去,照得一双鞋子亮了又暗,最终停留在一双24.5码的鞋子上。罗连长弯下腰,凑近身子,确认过味道后,发现的确是这双鞋子。正感叹小王鞋子的“杀伤力”时,罗连长蓦然又发现:这双大腰圆的小王,脚咋这么小?而且两只鞋底的外侧咋磨得那么严重?再看看其他人,有的鞋底内侧磨损严重,有的一只鞋磨损厉害,另一只鞋情况良好……这次查铺,罗连长把全连的鞋子照了个遍。

罗连长这个人爱较真。抓住一个问题,他非要研究透,完成好,否则睡不着觉。营长在大大小小的会上不止一次地表扬过:“搞训练,各连主官都要学罗伟伟。”

这次,他盯上的是大家脚底下穿的鞋子。

不调查不知道,一调查吓一跳。罗连长发现有些战士竟然不知道自己穿多大的鞋子,不知道啥叫合脚!其中就有小王。小王解释道:“来当兵时穿的是人武部发的24.5码的,后来也穿过25码和25.5码的。”罗连长指着小王的脚说:“你长时间穿不合脚的鞋子,形成了嵌甲,这甲沟炎一犯,不把大家熏跑才怪呢!”

随后,罗连长给大家上了一堂知识普及课:“鞋底磨损不可轻视,训练强度小时对大家影响不大,可训练强度一大,脚掌外侧磨损容易造成踝关节扭伤、足底筋膜炎,甚至骨折;脚掌内侧磨损过多,反映的可能是膝疼痛、内侧腿足疼痛、足底筋膜炎等。大家看看张野的鞋子,内侧鞋帮都要被踩成鞋底了。所以,选好鞋子很关键,这对提高训练效能、减少训练伤病有重要意义。”

有的同志认为,新鞋子穿旧了就会变得舒服。罗连长立即给予纠正:如果一开始鞋子穿着不舒服,一定要换,鞋子不会随着时间的变化而变得舒适,只是脚的感受“妥协”了。

鞋底磨损系着官兵健康

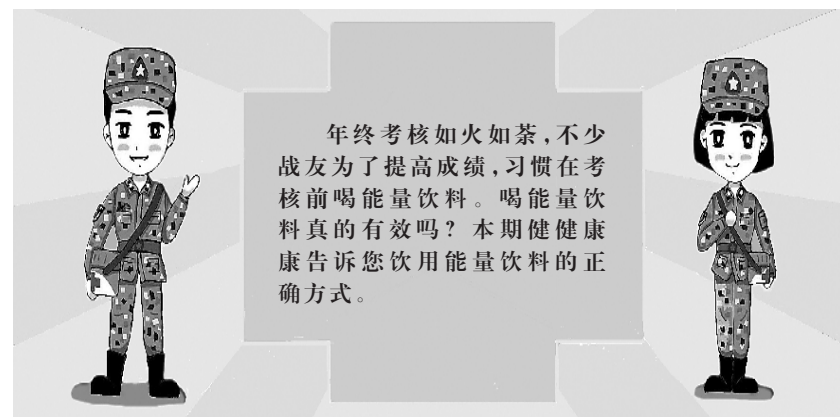
■孙振者

选鞋子对小王来说似乎并不容易,选大号的,脚后跟那里空太多,选小号的,脚掌又太挤。罗连长给他这种“宽脚板”的战士介绍了一种穿鞋带的小窍门——宽趾鞋带系法,即每只鞋子使用两根鞋带,宽趾位置的一根自由调节,另一根系紧,或者不让鞋带在宽趾部位十字交叉,这样给宽趾部位留出充分的横向空间。

最后,罗连长送给张野和小王每人一双运动鞋垫,他说:“运动鞋垫弹性大,有很好的缓冲、支撑和稳定作用,如果运动后还脚疼,就去医院给你们定做矫正鞋垫。”小王抬起脚查看自己的鞋底磨损情况,感叹道:“平时踩在脚下感觉不起眼,没想到还有这么多讲究。”

能量饮料 科学饮用才健康

■汪 兵



年终考核如火如荼,不少战友为了提高成绩,习惯在考前喝能量饮料。喝能量饮料真的有效吗?本期健康康告诉您饮用能量饮料的正确方式。

健康康走军营

健康:健康,刚才我看到不少战友购买了一些能量饮料,说是在下午考核前喝上两罐以提高成绩。喝能量饮料真能提高考核成绩吗?

健康:能量饮料是指通过改变饮料中天然营养素的成分和含量比例,达到在某种程度上调节机体功能的目的,同时为运动人群增加能量、缓解疲劳、提高注意力和灵敏度以及增强运动表现的含咖啡因的饮料。理论上来说,有需求的人饮用能量饮料能产生一定功效。

健康:既然如此,是不是能量饮料就可以随便喝呢?

健康:虽然能量饮料确有一些功效,但饮用还是有讲究的。如果是在运动前饮用,应该提前半小时至1小时,让身体有足够的吸收时间。若在大运动量后,则要注意缓慢饮用,不可过急、过量饮用。

健康:我看不少官兵平时也喜欢喝能量饮料,平时喝要注意什么呢?

健康:能量饮料含有的咖啡因可能导致心率加速和血压上升,过量的咖啡

因还会对神经、消化和血液循环等系统产生副作用。所以,平时不能把能量饮料当作普通饮料来饮用,更不能把能量饮料当作水来饮用,喝能量饮料必须遵守“适度适量”的原则。

健康:那我明白了,也就是一次性不能喝太多是吧?

健康:是的。饮用时要避免整罐一口气喝下,建议每次摄入最多不超过半罐(125毫升)。

健康:那购买能量饮料时应注意哪些问题呢?

健康:确实有需要的战友,在挑选能量饮料时,一定要看清标签上的配方组成和适合人群,仔细阅读饮料上注明的成分,根据自身所需选择饮料,并且参考人体每日营养物质摄入标准确定饮用量。

另外,战士们饮用能量饮料时还需注意:不宜与酒精饮品混合饮用;吃药期间不宜饮用;患有胃病、神经衰弱、心律不齐的不宜饮用。

健康:最后,还要提醒大家,虽然能量饮料有一定功效,但不宜对其产生依赖,尤其不能用它代替平时的膳食和睡眠。

健康:是的。只有科学饮用能量饮料,才能有益健康。



关注“迷彩TATA”
获取更多健康知识