

美国新版“干饭”指南出现显著变化

“膳食金字塔”为何倒过来了

近日,美国公布了《2025—2030年美国膳食指南》(以下简称“新指南”)。营养专家指出,新指南一改以往经典框架,采用“倒金字塔”结构,其核心原则强调回归天然食物,并降低对高度加工食品的依赖。专家认为,这一调整是基于当前人群普遍“热量过剩,而非摄入不足”的现状。不过专家也提醒,对于新指南中的部分建议,在实际应用中仍需因人而异。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

提倡回归天然食物,降低对高度加工食品的依赖

据了解,2026年1月8日,美国卫生与公共服务部与农业部联合发布的新指南,其中最引人注目的变化在于视觉与结构上的翻转:传统的膳食金字塔以全谷物为底层基础,向上依次为蔬菜水果、蛋白质类食物,顶层为油脂与甜食,传递出“高谷物、控油糖”的理念;而新指南则将优质蛋白、乳制品、健康脂肪与新鲜蔬果置于“倒金字塔”宽阔的顶部,全谷物则被移至尖端。

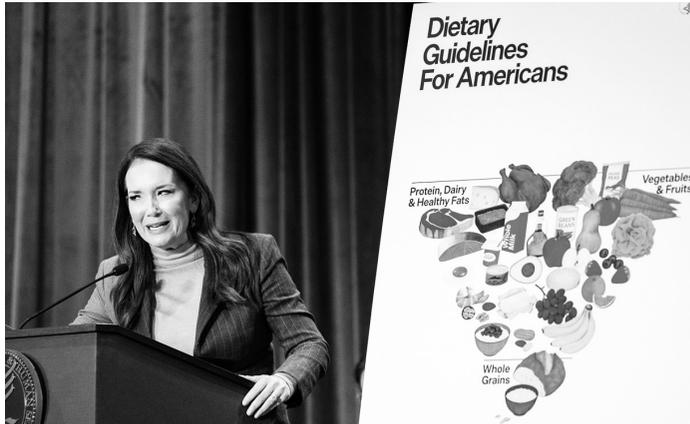
南京市第二医院营养科医生肖瑶介绍,这一结构调整突出了优质蛋白的主导地位,同时显著降低了碳水化合物的供能比例。“保证充足蛋白质对健康非常有益,无论是免疫支持还是组织修复都离不开蛋白质。面对全球性的肥胖问题,很多人有减重需求,适当减少碳水摄入是必要的,但完全不吃也不科学。”

“在家吃饭能更好地控制油、盐、糖的摄入量。”肖瑶指出,新指南另一个值得关注的

焦点是,强烈鼓励公众优先选择肉、蛋、奶、新鲜蔬果等营养密度高的天然食物,大幅减少深加工食品的摄入,并尽量避免高糖食品饮料及人造甜味剂。

相比旧版建议“添加糖不超过每日总能量的10%”,新指南明确提出了更为严格的要求,“不推荐摄入任何数量的添加糖”,尤其禁止10岁以下儿童摄入添加糖。在指南的图示中,连酸奶的示例也特别标注为“无加糖”。专家提醒,日常生活中避免添加糖,不仅需要警惕配料表中含有“糖”或“糖浆”字样的成分,如高果糖玉米糖浆、葡萄糖、麦芽糖等,还需注意那些无营养的甜味剂,包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精、木糖醇和安赛蜜钾等。新指南明确指出,代糖同样不应被视为健康饮食的一部分,也不属于“真正的食物”。

在脂肪方面,新指南明确,饱和脂肪供能比应低于每日总能量的10%。据悉,为控制饱和脂肪摄入量,一般人群每日建议摄入250~500毫升乳制品,孕妇、乳母及青少年可增至500~750毫升;烹饪宜选用橄



美国农业部长罗林斯发表讲话 视觉中国供图

榄油、茶籽油等植物油,每日用量控制在25~30克。需要注意的是,肥胖、“三高”高危人群应严格限制黄油、牛油及肥肉等高饱和脂肪食物。

“指南”部分内容存争议,建议因人而异

记者注意到,新指南发布后各界对指南中提到的一些建议存在些许争议。对此,肖瑶认为,指南提供了更新的大方向概念,但具体端上餐桌的食物还应当因人而异。

新指南将成年人的蛋白质推荐摄入量提升至每日每公斤体重1.2~1.6克,较之前的0.8克有显著增加。肖瑶指出,普通成年人摄入蛋白质每日每公斤体重0.8~1.0克通常已足够;而对于儿童青少年、孕产妇、哺乳期女性,以及存在肌肉流失风险的中老年人、健身增

肌人群,可酌情提高至1.6克。

她特别强调,红肉作为蛋白质来源应适量摄入。“过多红肉可能引发促炎反应,长期作为主要蛋白质来源易导致饱和脂肪与胆固醇摄入超标,不利于血脂和心血管健康。建议每日红肉摄入量不超过70克,每周不超过500克。”

此外,新指南在“倒金字塔”中将黄油、牛油果等富含脂肪的食物置于显著位置,并推荐全脂乳制品,而不再仅仅强调低脂或脱脂产品。肖瑶补充,高血脂或需控脂的人群,仍可考虑选用低脂奶或豆浆替代全脂奶。

以成年人每天需2000千卡热量计算,新指南明确饱和脂肪供能比不应超过每日总能量的10%即应不超过22克。但新指南推荐蛋白质摄入量显著提升意味着,饱和脂肪很可能轻松达到上限,值得商榷。

65岁阿姨呼吸不畅 查出18厘米甲状腺肿瘤

扬子晚报讯(通讯员 王前记者 成沫)近日,苏北人民医院胸外科联合甲乳外科、麻醉科、重症医学科等多学科专家团队,为一名65岁张阿姨(化姓)切除长达18厘米的巨大甲状腺肿瘤,打赢了一场高难度的生命保卫战。

数日前,65岁的张阿姨因感到呼吸不畅前往苏北人民医院就诊。患者出现颈部肿块进行性增大伴呼吸困难、吞咽不畅等症状。经检查,医生发现一个长达18厘米的肿瘤从张阿姨的颈部一直延伸到胸腔,严重压迫了气管及周边大血管,医学上被称为“胸骨后甲状腺肿”。肿瘤还与颈部大血管、神经等重要组织紧密粘连,手术切除难度极高。

手术当日,胸外科主任医师束余声教授、主任医师陆世春与甲乳外科、重症医学科等多学科专家密切协作,小心翼翼地分离肿瘤与周围血管、神经组织,精准切除病灶。在医护团队的接力守护下,患者恢复状况良好,已顺利转出重症监护室,即将迎来康复出院。

张艺兴自曝做“鼻炎手术”

鼻塞十有八九病根不在鼻炎

1月13日,艺人张艺兴在直播中坦言,自己6天前接受了鼻炎手术,目前恢复良好。他幽默表示,过去长期只有“一个鼻孔”通畅,如今终于迎来“两个鼻孔2.0时代”,只是暂时还不能剧烈运动。

鼻炎可以通过手术治愈吗?南京同仁医院鼻科副主任、耳鼻咽喉头颈外科副主任医师孙川在接受记者采访时表示,因为张艺兴在直播中透露的病情信息并不多,猜测他可能并非单纯的“鼻炎手术”,而更倾向于针对鼻中隔偏曲合并鼻甲肥大的综合性矫正手术。

很多患者习惯将自己鼻子不通气的问题统称为“鼻炎”,但从医学角度来分析,如果患者长期表现为固定的单侧鼻子不通气,鼻中隔偏曲的可能性非常大。

孙川解释,鼻中隔就是鼻腔正中将左右鼻腔分隔的软骨和骨性结构,由于鼻外伤、先天发育异常、遗传等原因,鼻中隔会偏离中线或呈不规则的偏

曲,患者可能出现鼻塞、头痛、反复鼻出血等症状。

“实际上,约九成的亚洲人都会存在不同程度的鼻中隔偏曲,只是偏曲程度和是否引起症状因人而异。一般情况下,鼻中隔偏曲并不需要做特殊的治疗处理,如果引起临床症状,生活明显受到影响,才需进行手术矫正。”孙川表示。

此前,孙川接诊过一位长期被头痛困扰的患者,辗转求医效果不佳,最终经检查才发现,根源竟在于鼻中隔的明显偏曲。“患者这么多年并未主动意识到自己长期处于单侧鼻塞状态,已经习惯了这种‘半通气’模式。直到完成手术,双侧鼻腔恢复通畅,才恍然发觉头脑变得清醒,原有的昏沉感、睡眠打鼾症状也得到了改善。”

也有人担心,本来没有症状的偏曲会不会随着时间的推移而逐渐加重。其实理论上来说,鼻中隔偏曲的“骨性框架”本身通常不会显著加重,但它作为一个“病灶”,其引发的继

发性改变,如鼻甲肥大、慢性鼻窦炎等,以及对生活质量的影响,可能会随着年龄、环境等因素而进展,让患者感觉问题在恶化。“比如年轻时身体代偿能力强,可能对单侧鼻塞不敏感,但随着年龄增长,对缺氧的耐受度下降,或者开始出现由它引起的睡眠打鼾、呼吸暂停、白天昏沉、注意力不集中、头痛等症状时,才会意识到问题的严重性,感觉‘病情变重了’。”

针对网友关心的“鼻炎能否手术”的问题,孙川介绍,对于药物控制不佳的严重过敏性鼻炎,如今确有手术选项,如鼻后神经阻断术等,近期也有研究显示其能长期有效缓解大多数患者的症状,且术后出现并发症的风险很小。“但这类手术都有非常严格的适应症。对于普通鼻炎患者,手术也并非首选治疗方式。特别是轻度鼻炎患儿,规范的药物(如鼻喷激素)或脱敏治疗后续受益更好。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

通过一晚睡眠数据 可预测130种疾病风险

新华社电 美国科研人员日前开发出一个人工智能模型,可仅根据一晚上的睡眠情况预测约130种疾病的发病风险,包括心脏病、痴呆症和部分癌症等。

该模型名为SleepFM,由美国斯坦福大学研究人员开发,来自6.5万名参与者、总时长近60万小时的多导睡眠图数据进行了训练,整合不同的生理信号并梳理其中的关系。这是首个使用人工智能分析如此大规模睡眠数据的研究。

多导睡眠图是一种综合监测患者睡眠状态的方法,记录涉及大脑、心脏、眼球、呼吸和肌肉等的多种生理信号,是睡眠评估的“金标准”。这些睡眠数据被分割成时长5秒钟的片段,作为训练模型的基本数据单元。在训练所用的数据中,有3.5万人的数据来自斯坦福睡眠中心,该中心在25年里持续记录了这些人的睡眠和健康状况。

SleepFM模型分析了健康记录涉及的1000多种疾病,发现其中约130种疾病可以通过患者的睡眠数据进行较为准确的预测。该模型对帕金森病、痴呆症、发育迟缓、心脑血管疾病等的预测能力尤为出色;在癌症中,它预测前列腺癌、乳腺癌和皮肤癌的准确率较高。这项新成果表明,人工智能模型可以从睡眠数据中了解睡眠的“语言”,实现灵活高效的疾病预测。

我国科学家参与揭示 多发性硬化症发病机制

新华社电 记者从中国科学技术大学获悉,该校王剑教授课题组与苏黎世大学一课题组合作,成功揭示了人群中常见病毒感染与多发性硬化症(MS)发生之间的关键联系,为理解多发性硬化症的发病机制提供了全新视角。

MS是一种免疫系统异常攻击中枢神经系统的慢性疾病,通常认为是遗传与环境因素共同作用的结果。其中,爱泼斯坦-巴尔病毒(EBV)作为诱发MS的环境风险因素之一。此外,MS还存在明确的遗传风险因素——HLA-DR15基因型,该基因型可显著提高个体患病风险。

此次研究的核心突破在于揭示了EBV感染和HLA-DR15基因型共同驱动MS发生的一种新机制。研究发现,EBV感染会改变人体内B细胞的状态,从而误导免疫系统攻击自身神经组织,最终导致MS。简而言之,该研究阐明了一个关键机制:EBV感染产生的异常MBP多肽如同“错误的钥匙”,而HLA-DR15基因型则像“易误开的锁”。两者结合即可触发异常的自身免疫反应,进而引发疾病。