

上海城镇居民膳食结构 与健康状况分析

石雷

近年来,上海一直致力于通过多部门协调和社会各界共同参与来关注公民的实际健康需求和健康素养的薄弱环节,从而进一步改善公民的健康素养水平,致力于市民健康素养的提高。据最新统计,上海居民的健康素养水平从2008年的6.97%上升到2017年的25.36%,并在10年内增长了18.39%。虽然公众的健康素养水平有了显著提高,但仍有必要改善公共卫生知识。居民的营养和健康状况是反映一个国家或地区的经济和社会发展、保健水平和人口健康的重要指标。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,营养过剩、超重和肥胖以及微量营养素缺乏已经成为影响城市居民健康的主要健康问题。与营养问题相关的慢性疾病如糖尿病和高血压正在增加,因此优化膳食结构和改善营养摄入变得尤为重要。

一、上海市城镇居民膳食结构与健康状况基本情况

(一) 上海居民膳食结构基本情况

上海经济发展和社会治理水平位居全国领先地位。这里常年生活着千万级人口,因此居民收入和消费结构直接显示出这个城市的“幸福感”。数据显示:2007年到2017年,上海人均可支配收入增长了3倍以上,与此同时人均消费支出增长了2倍有余,总体而言居民消费购买力增强。从数据可以看出,居民消费领域也在发生巨大的改变,衣食住行相关的消费占比正在逐年递减,而健康相关的投入比例正在逐年增加。饮食结构中的含糖和含脂肪成分也在逐年递减,更倾向绿色食品和高蛋白食品的消费,在一定程度上反映了居民消费观念的变化和健康素养的提高。

在刚过去不久的全国第四个“全民营养周”,上海市发布了居民膳食与健康状况监测报告,结果显示上海市居民膳食能量和营养基本满足实际需求,但膳食结构不够合理,其中油盐摄入量虽有减少,仍超过推荐标准量。超重和肥胖的比例高于全国平均水平并处在领先水平,并且这一比例的上升趋势还未得到遏制。

(二) 居民健康知识仍有诸多盲点

2017年上海市健康促进中心发布了相关的数据调查,调查显示只有不到四分之一的居民能够较为准确地描述人体重要器官的生理功能及其特点,而能够在基本医疗、慢性病预防等方面知识有较深了解的居民更为珍稀。

1. 在基本医疗方面:仅有47.8%的居民了解基层的医疗机构开展我国基本公共卫生服务,并且这些服务居民是可以免费享受到的。此外,对“OTC”标识的认识方面,仅仅44.3%的居民了解其真实意思并知道其是不需要医师开处方即可自行购买的非处方药。

2. 在传染病的预防方面:对于日常生活中的感冒、发烧、打喷嚏等情况,38.2%的居民能够采取纸巾等方式捂住口鼻已得到较好的处理结果;超过60%的居民了解在治疗肺结核病方面,国家免费提供抗结核药物为患者治疗。

3. 在科学健康的防治方面:仅有 24.2%的居民了解大豆食品对身体的帮助,特别是对患有心脑血管疾病的患者具有较大的慢性防治作用;大部分高血压患者都知道患者自身需要定期进行高血压的自测和知晓,但是只有较少的患者做到对自身病症的全面了解,以及备有调整治疗方案。此外,大部分居民都能接受这样一个事实,即进行健康体检的必要性,以及体检结果发现的问题和疾病应该得到及时的预防措施,避免不必要的后果产生。

4. 在食品安全方面:接近 50%的居民能够在选购食品(特别是选购袋装食品)时详细了解所购食品的生产、质保日期,以及食品的主要营养组成成分等相关信息。超过一半的居民了解到饭菜不宜过夜食用,尽量做到当天的饭菜尽量吃完。

二、居民膳食结构与健康问题分析

(一) 膳食结构欠合理,营养过剩与营养缺乏并存

居民营养与健康状况是一个国家或地区综合保障水平的重要指标。随着经济条件的提升,居民的生活水平和生活方式都发生了较大的变化,从改革开放时候的要吃饱到如今的要吃好,从满足人民日益增长的物质文化需求到满足公众对美好生活的向往。这些变化在不断的更新和发展,个体的生活水平日益提高,居民的膳食结构也变得“我行我素”,营养搭配欠缺合理性考量。营养过剩造成的超重、肥胖、糖尿病、高血压等相关慢性病问题日渐突出,时刻威胁着正常人的生活节奏;营养不良所表现的不合理的饮食搭配造成的人体必需的微量元素缺乏问题在不同群体中逐渐显现,尤其在青少年群体中最为常见。

(二) 居民在外就餐普遍,食品卫生与健康成“隐形杀手”

从相关监测报告的数据可以看到,由于工作、交通等条件问题,上海市居民外出就餐的比例高达 61%,这一比例远远高于全国平均水平的 42%,而且比例所在的年龄群体主要在 18-45 岁的中青年群体,可以得出这主要是城市各行业就职的群体。过去大家大部分在家吃饭,但是随着工作等原因,很多人不得不选择在外吃饭,快餐、外卖等已然成为如今这个快节奏城市的“标配”和在这个城市打拼的大部分人新的选择。毫无疑问,外卖都是各种餐馆里面的食品,无论在营养价值,还是卫生条件方面都必定存在不达标的因素,各种外卖包装食品在高温下也是健康的“隐形杀手”,长期吃外卖也可能会引起肠胃不适、便秘等慢性疾病,潜在危害不言而喻。

(三) 近 10 年油盐摄入明显下降,居民钙摄入普遍不足

随着健康饮食理念进入千家万户,居民的生活方式和饮食习惯逐步进入“绿色餐饮”时代。近 10 年来,上海市居民油、盐摄入量从 2007 年到 2017 年,总摄入量出现了明显的下降,与全国大城市平均水平相比偏低。但是在家就餐油盐仍然高于郭建推荐的摄入量水平,油盐的摄入量控制方面存在较大提升空间,相关措施有待加强实施。

调查数据显示,居民有饮用乳类食品的习惯,但这个比例仅为 41.6%。相比较而言,学生饮用乳类食品比例相对较高,71.4%的学生每日都有消费乳类食品的习惯。总体而言,超过 80%的居民存在乳类食品摄入不足现状。由于传统的饮食习惯中主要是以植物性食物为主要的原料,虽然在一定程度上能够预防一些慢性疾病的发生,但不难看出,它也严重缺乏良好的钙质来源,难以补充和满足人体健康的基本需求。

(四) 学生超重肥胖呈上升趋势,含糖饮料饮用普遍

随着家庭经济条件逐渐转好和生活方式的逐渐转变,父母对孩子的学习、生活投入不断增加。这种加码投资的背后,一方面自己由于工作原因,难以抽出足够的时间给孩子陪伴、交流的时间,只能通过金钱的“补贴”挽救这段遗憾;另外虽然自己不能陪同孩子的学习生活,但在“金钱支配”方面给予孩子相当的自由,让孩子找到足够的自信和存在感。正是种种类似原因的

推动下，孩子的“消费自由”渐变成“盲目消费”，正常营养的摄入难以维持，各种垃圾食品、含糖饮料的不断消费。数据显示 74.6% 以上的中小学生每周饮用 1 次以上含糖饮料，超过 36.5% 的中小学生经常饮用含糖饮料。这种现象的发生导致学生超重和肥胖趋势上升，将对青少年身心健康带来极大不良影响。

三、完善居民膳食结构与健康的对策建议

（一）完善相关制度建设，让全科医生成为居民健康的“守门人”

让全科医生成为居民健康的“守门人”，首先就是要明确“全科医生”并不等于“家庭医生”。“守门人”的含义主要有两层：第一是全科医生绝大部分都是工作在基层社区、乡镇，甚至村级医疗单位，可以给周边的老百姓带来及时的基本医疗帮助；第二是全科医生可以在所工作社区进行健康知识的宣传、普及，开展疾病预防、健康管理的相关工作，从源头减少疾病风险给居民带来的困难。可以看出，现阶段“全科医生”绝大部分需要“下沉”到基层承担疾病的预防和治疗任务。基于以上认识，提高“全科医生”待遇和完善相关制度建设，给“全科医生”职业发展描绘出更美好前景，以吸引更多“全科医生”人才参与全民大健康时代的伟大事业。

（二）主动调整膳食结构，均衡营养摄入比例

数据显示，近 10 年我国高血压、糖尿病、肥胖等慢性病比例逐年上升，已经成为威胁居民健康和生活质量的主要“杀手”，而膳食营养结构在此过程中起到了很重要的助推作用。为了更好地预防和治疗诸如此类的慢性疾病，上海提出了膳食结构的“4+1”金字塔方案，这样的膳食结构一定程度可以避免“高脂肪、高糖、高蛋白”的摄入，尽量做到各类食物摄入量取到一个合理的水平，比如摄入食物讲究多样性，尽量以我国现有营养学的五大类为参照；饮食要适度，避免摄入过多油脂类、糖类食品，维持人体的正常营养需要和保持正常的体重指标；适度增加膳食纤维含量食品摄入。总之均衡健康的膳食结构和营养摄入是维持健康最有效的“长效机制”。

（三）减少对餐馆、外卖的依赖，提倡健康卫生的餐饮方式

随着快餐、外卖的快速兴起，它在给大众的生活带来方便的同时，也给我们食品卫生安全带来了威胁，给生活、居住环境带来了破坏。有关调查显示外订餐的两类主要群体是学生和上班族。毋庸置疑，对于学生来说，食堂应该成为他们餐饮的主要场所，现在各高校食堂都在“各显神通”地提供新式菜品供学生选择，不管是从食品卫生健康，还是整个食堂的装修风格都足以媲美外面的大部分餐馆。对于各上班族来说，由于条件限制，难以抽出足够的时间和找到固定的场所吃饭，订外卖也许是无奈之举，可以选择带饭到公司食用。事实上，大部分时候选择外卖是因为不愿意出门或者懒惰引起，虽然在一定程度上给我们带来了便利，但相对经常食用外卖所带来的伤害而言就是弊大于利了，因此尽量减少对外卖的“依赖”，形成并保持良好的生活方式。

（四）提高营养知识技能，提升全民健康素养水平

全面落实“把以治病为中心转变为人民健康为中心”，通过提高居民的健康生活意识，有针对性地进行社区营养知识的宣传、引导和解读，尽量做到合理选购食品，理性消费产品。上海市各医疗机构应积极推进和开展全民健康教育工作，积极整合线上线下各种渠道，例如通过微博、微信等新媒体平台弥补医院门诊健康教育中的宣传、咨询等不足之处。提高全营养知识技能，还需要积极主动学会阅读并懂得营养标签的意义，并将所学致所用，必将有效提升健康水平。提升全民健康素养水平需要政府、企业、居民等各方共同努力，推动健康生活理念深入人心，健康生活方式。

（作者单位：上海工程技术大学）