

预防特殊健康问题和状况的饮食



Nutrition for the
prevention of specific health
problems and conditions

Alimentação para cuidados
e prevenção de condições/problemas
de saúde e doenças específicas

विशेष स्वास्थ्य समस्याहरूको
रोकथामको लागि पोषण

खास स्वास्थ्य समस्याओं और परेशानियों
की रोकथाम के लिए सही भोजन

নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা এবং
অবস্থার প্রতিরোধের
জন্য পুষ্টি



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:





这些内容是在diversITy 项目下制定的， 他们的影响伙伴是 Portugal Inovação Social. 此项目由葡萄牙阿加汗基金会与葡萄牙*地方卫生当局一起合作实施, 由卫生专业人员和 groundstigators共同编写: groundstigators** 是指来自不同地方并拥有不同背景的人，他们的知识被用于该领域的社区研究。

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

► 内容

1. 饮食如何影响口腔健康	5
1.2 儿童的口腔健康	8
<hr/>	
2. 通过饮食促进心理健康	9
2.2 如何通过饮食来培养更好的心理健康	11
2.3 吃得更好	14
<hr/>	
3. 通过食物预防和治疗个别健康问题：	15
3.1 肥胖和超重	16
3.2 特定心血管疾病的饮食：	19
<hr/>	
4. 饮酒	23

框架

我们的饮食方式会直接影响到我们生活的许多方面，影响我们与家庭和社会的关系，以及我们的身心健康。

我们的一些行为和我们的饮食方式会损害我们的健康并增加肥胖、心血管疾病、2 型糖尿病和高血压的风险。因此，照顾好我们的饮食是非常重要的，这样我们才能创造条件来促进更好的生活质量和总体健康状况。





1. 饮食如何影响口腔健康

让我们从口腔开始,也就是说,口腔和牙齿是食物进入我们身体的通道。照顾好我们口腔的健康是很重要的,不仅因为口腔疾病会导致疼痛和我们的外貌发生变化,更是因为健康的口腔和牙齿可以让我们保持饮食功能。

我们可以通过一些基本的护理来**预防几乎所有**的口腔问题,例如:

- 经常进行口腔和牙齿的日常卫生:每天至少刷牙两次(早上和睡前),使用含氟牙刷和牙膏,以及牙线
- 定期拜访口腔健康专家(口腔卫生师/牙医),以帮助预防疾病并保持定期保健。

我们应该考虑的另一个方面是我们吃的食物。

- 含糖食物会导致蛀牙,尤其是糖果、口香糖、焦糖、软糖、棒棒糖或吃糖等食物,这些食物都会被缓慢咀嚼,并长时间留在我们的嘴里,与牙齿接触。
- 其他食物也许看上去没有那么多糖,比如米糊、饼干、蛋糕、含糖谷物,甚至是薯片。这些食物很软,咀嚼后会长时间粘在我们的牙齿上,对牙齿造成伤害。
- 饮料除了含有糖,还可能是酸性的,这会破坏牙齿上的保护层——牙釉质。因此,果汁、苏打水、运动饮料、能量饮料和含酒精的饮料都对牙齿健康有害。



为了尽量减少这些食物和饮料对牙齿的影响我们应该：

- 选择少量食用
- 在主餐中吃或喝它们
- 用吸管喝,减少与牙齿的接触
- 如果可以,尽量与乳制品(牛奶、奶酪、酸奶、无糖)一起食用,因为它们可以中和酸度
- 吃新鲜的水果和蔬菜可以起到保护牙齿的作用。牛奶和奶酪也可以保护牙齿。
- 尽量在饭后刷牙。

虽然它不能取代饭后刷牙,但吃一个苹果或无糖口香糖都可以保护牙齿,因为通过咀嚼,我们可以刺激唾液的分泌,促进口腔的自我清洁。

还请注意,烟草损害牙齿,使牙齿变黄,并引起其他口腔和牙龈疾病。

每天至少刷两次牙,这非常重要,早上和晚上,晚上特别重要。

一定要想办法清除牙齿间的食物无论是使用牙线、刷牙还是冲洗的方式。



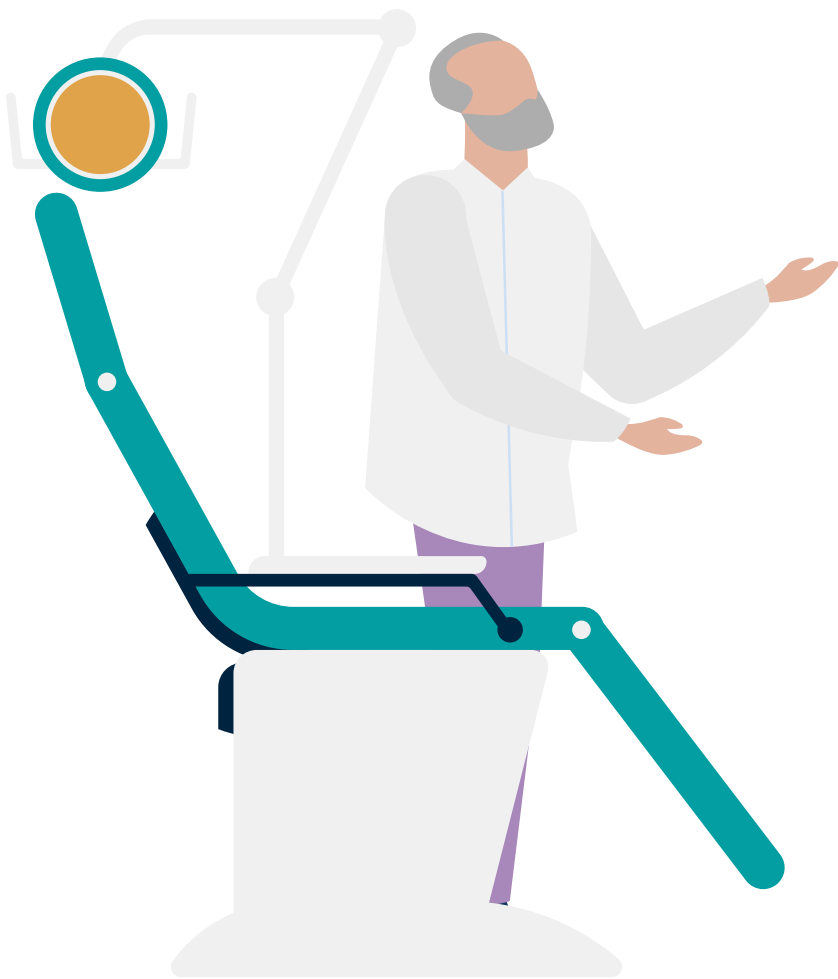
使用 2 X 2 X 2 的技巧：一天两次 每次两分钟 刷完牙和主餐后 2 个小时不进食。

▶ 1.2 儿童的口腔健康

从出生起就采取保护和保持良好口腔健康的行为是我们力所能及的事情。即使宝宝还没有长牙齿，您也可以通过每次喂食或每天两次按摩他们的牙龈来清洁他们的口腔内部——其中一次是在睡前，用压缩物、手指垫甚至软刷子。（有关更多信息，请参见 bloco 2 的内容）

葡萄牙的系统实施了一项国家促进口腔健康计划，其中评估口腔健康的关键年龄为 7、10、13、16 和 18 岁。所有 18 岁以下的儿童和青少年并在公立学校就读的都包括在该计划中，因此他们可以通过就读的学校或家庭医生获得“牙科券” - “cheque dentista”。此“牙科券”是可以访问口腔卫生师/牙医咨询的文件。

请参考: Programa Nacional de Promoção Saúde Oral <https://www.saudeoral.min-saude.pt/pnpsol/>



CHEQUE DENTISTA



2. 通过饮食促进心理健康

世界卫生组织 (WHO) 将健康定义为“身体、精神和社会完全健康”的状态。**心理健康使我们能够在处理积极和消极情绪时进行调整**, 并有能力去管理我们的个人和职业责任和技能。此外, 我们的感觉、情绪和心理健康会直接影响我们的整体幸福感和身体健康。

我们可以通过关注以下基本方面来培养自己的心理健康:

- 遵守固定的睡眠和休息时间
- 锻炼身体
- 保持健康的营养
- 建立并维持情感和社会关系
- 不要吸烟、饮酒、吸毒



▶ 2.2 如何通过饮食来培养更好的心理健康

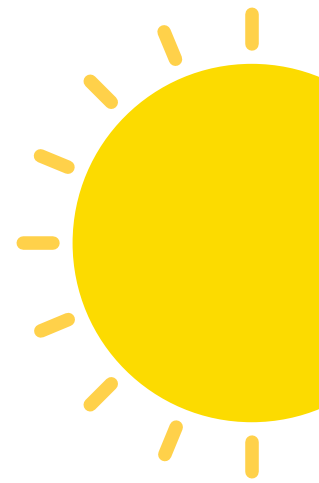
直到几年前,人们还认为只有蛋白质、维生素等营养素的缺乏与心理健康问题有关。今天,众所周知,食物会影响心理健康,在某些情况下是积极的,而在另一些情况下是消极的。

我们可以保护我们的心理健康而有些食物可以提供帮助:

▲ 水果和蔬菜:

- 在一天中的不同用餐时间吃水果和蔬菜,因为它们有助于我们的精神状态变得更加活跃。它们还富含维生素,有助于提高我们的思考能力、保持记忆力和预防疾病。浆果、坚果、绿叶蔬菜可以延缓精神衰老。
- 食用奶酪、花生、腰果、鸡肉、鸡蛋、豌豆、鲑鱼、杏仁、牛油果、花椰菜、土豆、香蕉等,有助于改善睡眠质量并减轻压力。
- 卷心菜、羽衣甘蓝、西兰花、花椰菜、萝卜以及橙色和红色蔬菜等具有抗氧化和抗炎性的特性。





▲ **鱼和全谷物也是受欢迎的。**除了大量摄入水果和蔬菜外,食用鱼类和全谷物也可能降低患抑郁症等精神疾病的风险。以鱼为例,高含量的欧米加3可以被认为是产生这种益处的元素之一。

- 多不饱和脂肪酸,来自 Omega 3 系列的脂肪酸可促进神经元的正常运作,帮助调节我们的情绪,改善我们的思维方式,并有益于我们的身体防御。它们存在于鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼、鲱鱼、鲷鱼、沙丁鱼、螃蟹、虾、海藻中;也存在植物油中:菜籽油、亚麻籽;同样存在在蔬菜中:马齿苋;菠菜;韭葱;深绿色卷心菜;蘑菇;坚果中:核桃和亚麻籽等也有。



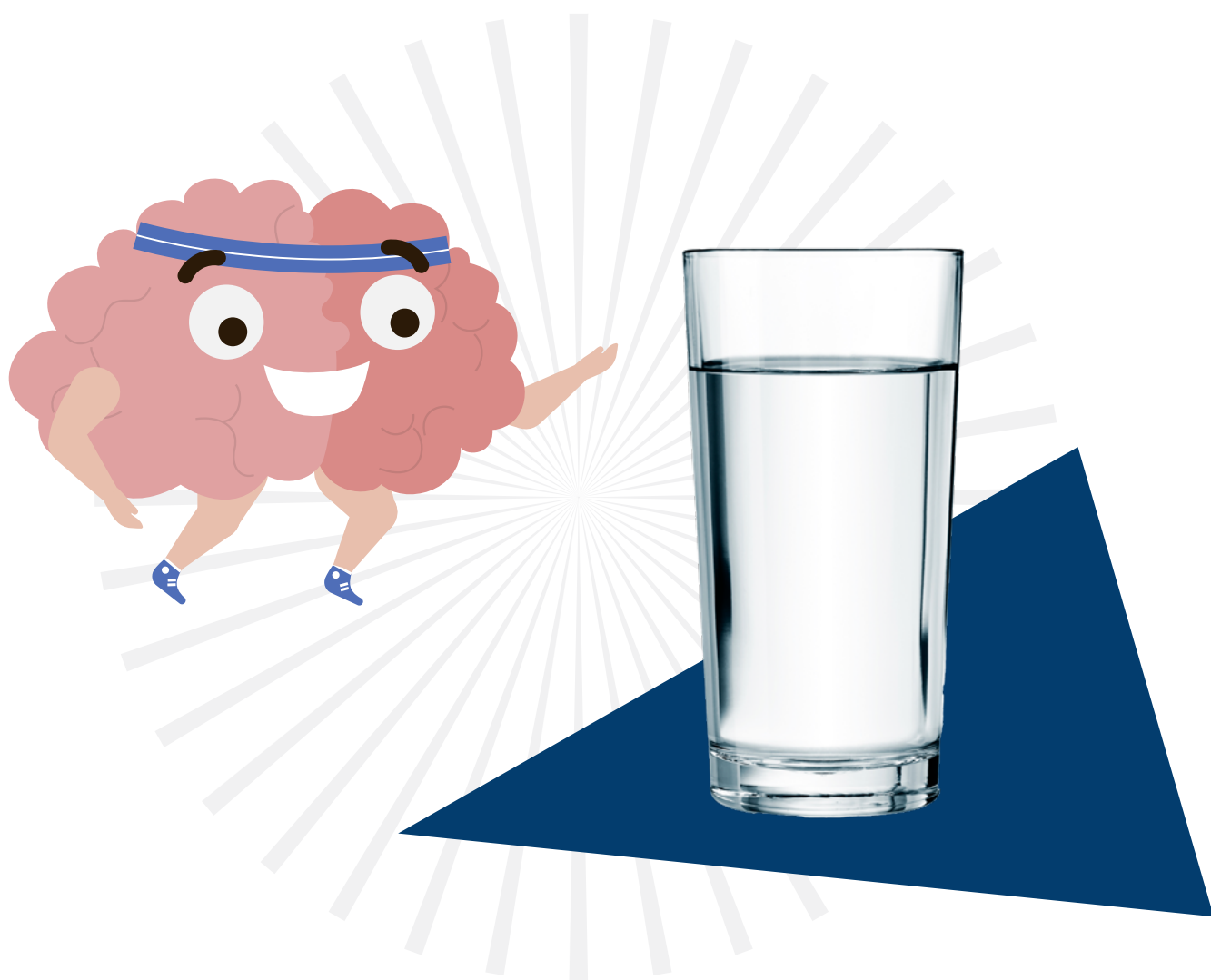
▲ **谷物:** 食用裸麦面粉、燕麦、糙米、木薯粉、豆类、小扁豆、鹰嘴豆等,食用它们都是有益的;而过量食用白糖、软饮料、白面包、糖果和甜点会促进炎症,不利于保持记忆力。



▲ **保持水分**在醒着的时候喝水可以帮助您改善抑郁和焦虑等精神状况。

注意均衡饮食和这些食材有助于心理健康，但健康的营养本身可能不足以维持稳定的心理健康，因为工作情况、遗传因素和周围的环境也会影响我们的心理健康状态。这就是为什么经常锻炼身体、每天同一时间上床睡觉、尽可能保持规律和充足的睡眠时间、保持积极的人际关系和情感网、按时进食等也很重要。

如果您因注意力不集中、睡眠质量下降、增加或丧失食欲、长期焦虑而感到困难，请记住通过您的健康中心/ Unidade de Saúde 向公认的健康专家寻求建议。



▶ 2.3 吃得更好

- 以简单的方式烹饪。使用保护营养的烹饪方法,例如蒸或煮
- 吃当地的新鲜时令食物;
- 多吃植物性食物,少吃动物性食物
- 选择不太精制的黑面包和谷物,而不是白面包和精制谷物
- 多吃鱼少吃红肉
- 适度食用乳制品,限制脂肪奶酪和黄油的摄入
- 使用橄榄油、芥末油或杏仁油,以及含油脂的水果作为脂肪来源
- 使用香草减少盐的用量
- 把水作为一天的主要饮品
- 用餐期间的社交活动可以促进并加强情感和社会关系。



A photograph of a doctor in a white coat using a stethoscope on a pregnant woman's belly. The image is overlaid with a semi-transparent pink filter. At the top and bottom of the page, there are horizontal bars in blue, brown, red, purple, orange, and green.

3. 通过食物预防和治疗个别健康问题

▶ 3.1 肥胖和超重

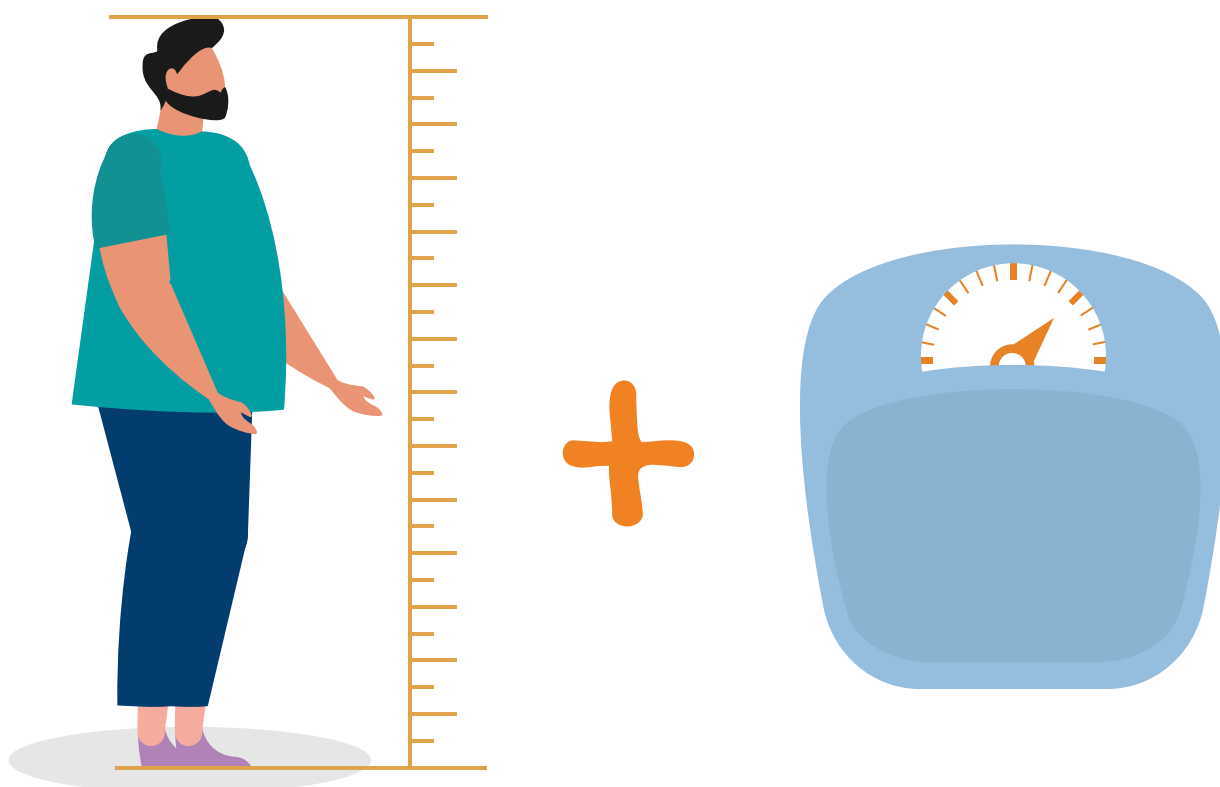
体重指数- BMI 可用于计算一个人是否有理想的体重。计算和了解BMI 的有用链接：www.trust-aboutweight.global 和 arodadaalimentacao.pt/calculadora [Calculadora IMC | À Roda da Alimentação (arodadaalimentacao.pt)]通常,您可以通过将体重除以身高的平方来获得您的BMI—即:

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{高} \times \text{高}}$$

如果结果超过 25, 那么您超重了;

如果结果超过 30, 则表明肥胖。

- 所以,超重和肥胖是通过一个人的身高和体重之间的关系来测量的,以获得身体质量指数。因此,从技术上讲,体重指数BMI >25 千克/平方米和体重指数BMI >30 千克/平方米*分别表示超重和肥胖。后者会加重糖尿病、高血压、胆固醇、关节炎和心脏病。减轻体重有助于降低胆固醇、血压和血糖,有助于治疗高血压和糖尿病等疾病。
- 在这些情况下,任何减肥都是有益的,可以帮助改善您的健康状况并让您总体感觉更好。但是,需要避免任何“奇迹般”的减肥饮食!相反,一点一点地改变您的生活方式以改善您的长期健康状况是最有效的。



应该怎么做？

首先，定制可行的目标（例如，每月减掉 2 公斤），逐步改变您的习惯 考虑均衡饮食。

- 当您去购物食品时，列一个清单，避免高热量的食物（饼干、糖果、蛋糕、软饮料、快餐、现成的饭菜）。
- 尝试每天锻炼身体。避免长时间坐在电脑前工作和看电视。

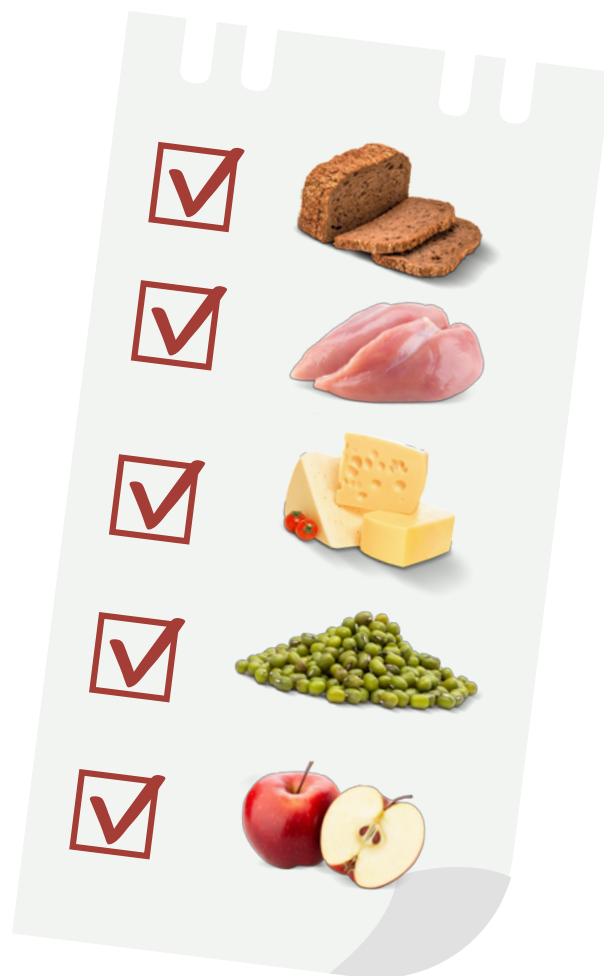


如何实践均衡饮食

- 计划吃什么
- 每天吃 5 餐—早餐、点心、午餐、下午茶、晚餐），中间不要吃额外的零食，因为这会增加摄入不必要的卡路里
- 每天喝 2 升的水
- 食用煮和烤的食物，避免油炸、炒和使用酱汁。最好的脂肪是橄榄油（它仍然含有卡路里，因此要适量食用）或其他植物油（向日葵油、芥末油、椰子油、杏仁油、花生油）而不是动物脂肪，但仍应适量使用，不要在高温使用。
- 每天吃水果和蔬菜。您可以先喝汤或吃 daal（印度的豆泥糊）、捣碎的蔬菜或沙拉。
- 少吃米饭和面条。避免在主餐中吃面包，选择棕色替代产品和巴斯马蒂香米。选择煮米饭而不是炒饭和面包产品。
- 适量食用红肉（牛肉、猪肉、小牛肉、羊肉），首选去皮鸡肉、火鸡或鱼
- 每天吃 2-3 份水果，每份水果相当于握紧拳头的大小。
- 选择低脂无糖酸奶、牛奶和奶酪



- 避免香肠和腌肉、tucinho、腌制奶酪、酥油、油、黄油和人造黄油
- 避免吃甜食,如jalebi、chum chum、barfi 和 halva,因为它们含糖量高
- 避免喝果汁、软饮料和酒精。用餐时和用餐外都选择喝水。
- 避免去餐厅吃饭,因为它们往往会使用更多的脂肪和糖分。如果您在餐厅用餐,请避免点加奶油、酱汁或用椰子油烹制的菜肴(如kormas、咖喱等)。选择干唐杜里tandoori 和takda dahl,因为它们没有添加油。



▲ 如果搭配您的餐盘

- 蔬菜应该占一半的餐盘
- 将 $\frac{1}{4}$ 盘子(盘子上 25% 的空间)留给碳水化合物(土豆、米饭、面条/乌冬面、意大利面、印度烤饼、藜麦/古斯米或全麦面粉)
- 盘子上剩余的空间将分为植物蛋白(即鹰嘴豆、扁豆等豆类)和动物蛋白(肉或鱼,根据您的饮食习惯)

▶ 3.2 特定心血管疾病的饮食

来自东南亚的人往往更容易患心血管疾病。遗传起着重要作用，但是您可以通过改变生活方式来降低风险。

▲ 高血压

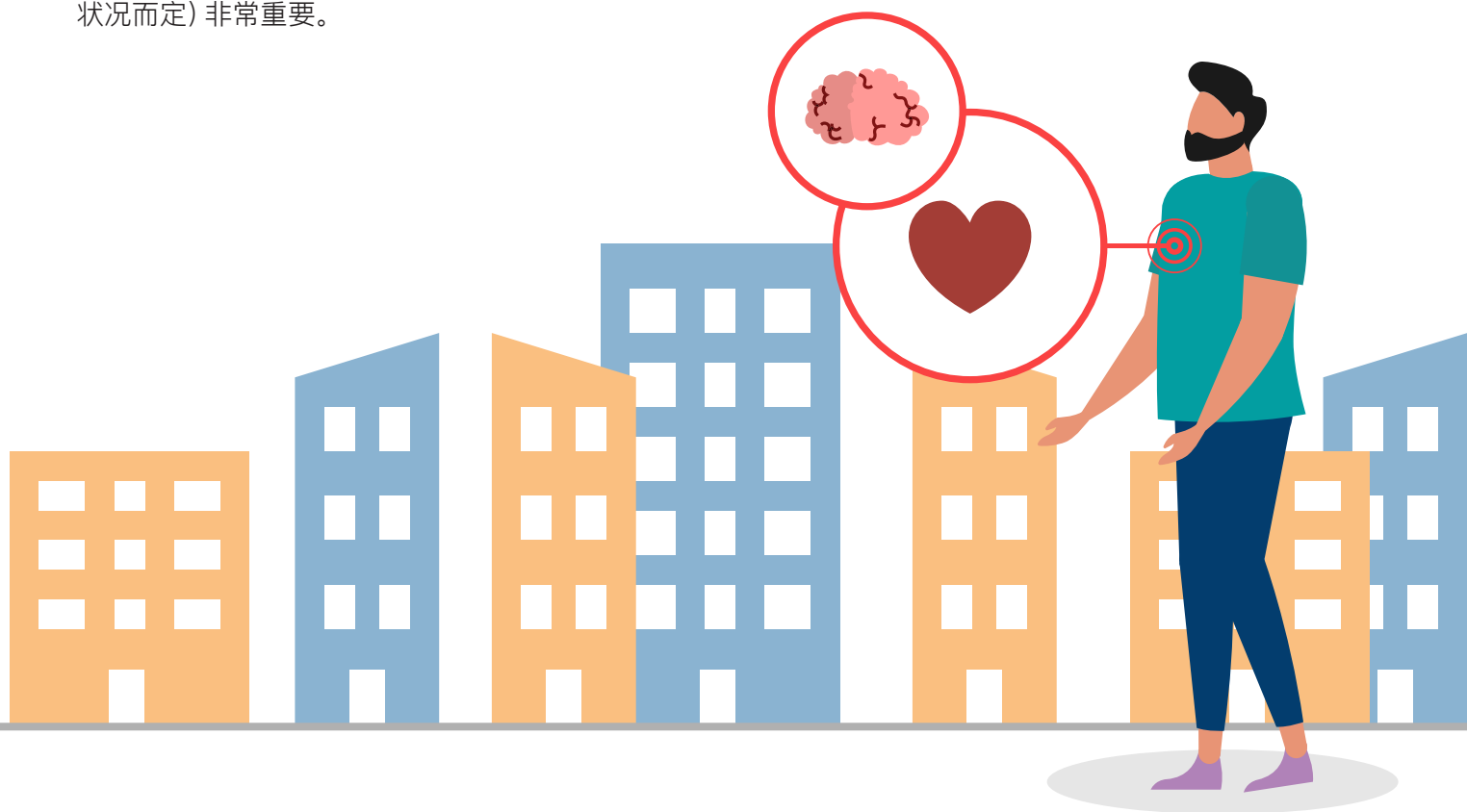
血压使血液到达身体的器官——这是一种基本现象。它是通过血液对动脉壁的压力来测量的。

有几个因素可能导致高血压，而高血压反过来又增加了急性心肌梗塞、中风和动脉瘤的可能性，从而导致年轻时死亡。血压升高被称为高血压，其特征是血压高于 140/90mmHg。没有明显的相关症状，因此对于 40 岁以上的人来说，每 5 年至少测量一次血压（或更频繁，根据每个人的具体健康状况而定）非常重要。

有一些非药理学和药理学措施可以帮助控制血压。

非药物措施以健康饮食为基础，重点是减少食物中的盐（例如用香料代替盐来调味）、吃水果和蔬菜，以及减少饮酒。避免食用加工食品（香肠、罐头食品、预包装和预制食品等）和快餐也很重要。锻炼身体、戒烟和减肥对超重或肥胖有很大的帮助。

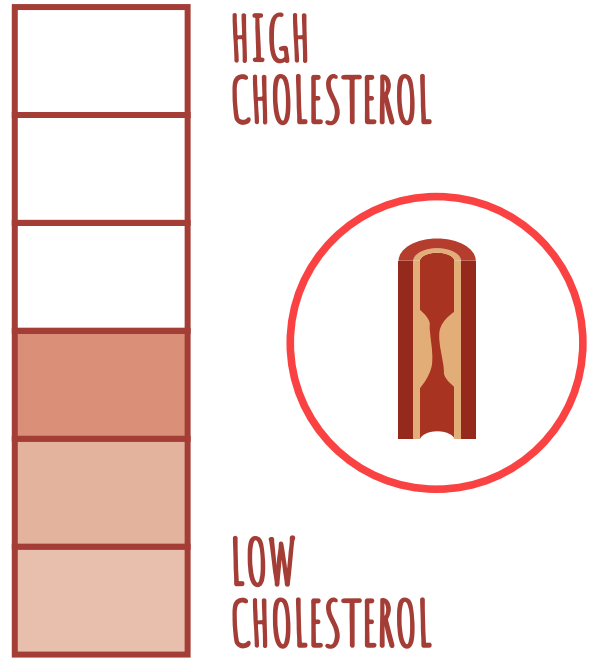
HYPERTENSION



胆固醇：

胆固醇是一种必不可少的脂肪，但如果过量，它会沉积在动脉中并迅速阻碍血液流动，进而导致急性心肌梗死发作和中风，因为血液无法到达心脏和大脑。

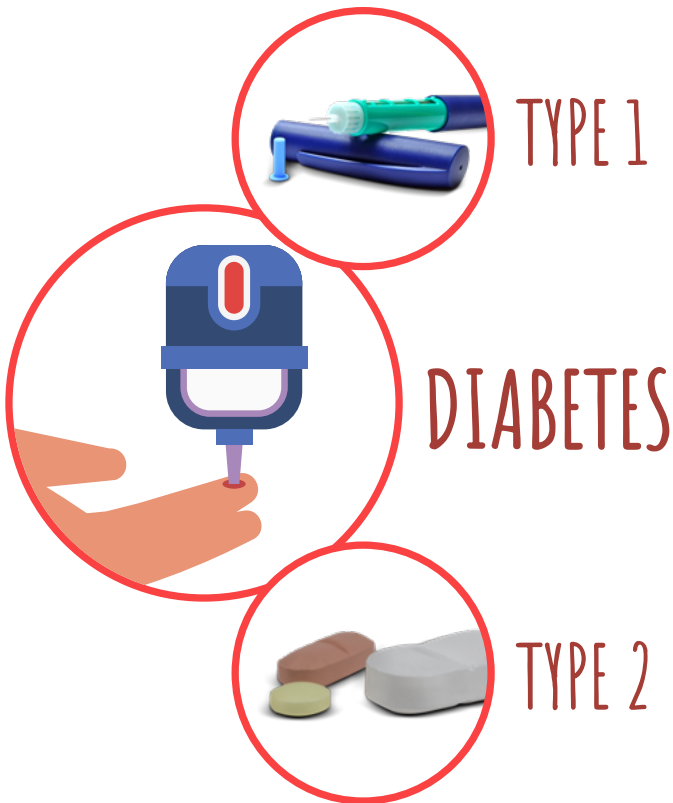
胆固醇水平升高是由生活方式引起的，因此可以通过几种方式避免，即不吸烟、锻炼身体和肥胖时减肥。同样，您也可以通过减少摄入高脂肪食物（如红肉）和高脂肪乳制品（牛奶、奶酪和酸奶）来降低高胆固醇风险。



糖尿病：

糖尿病是一种慢性疾病，其特征是由于缺乏或减少“胰岛素”激素的产生或作用而导致血糖水平升高，而“胰岛素”激素允许身体使用这种糖。最常见的糖尿病类型是 1 型，即身体不产生胰岛素；2 型，其特点是胰岛素的产生或它的作用减少。

随着时间的推移，高血糖水平会损害血管。这可能导致阳痿、慢性肾病的发展、眼睛视网膜（负责视力的眼睛层）损伤引起的视力变化，以及急性心肌梗塞等。为避免这些并发症，您应该定期控制糖尿病，每年两次进行血液检查以检查糖化血红蛋白，或每天通过手指点刺测量血糖进行自我监测（仅在特定情况下）。定期的医疗随访至关重要。



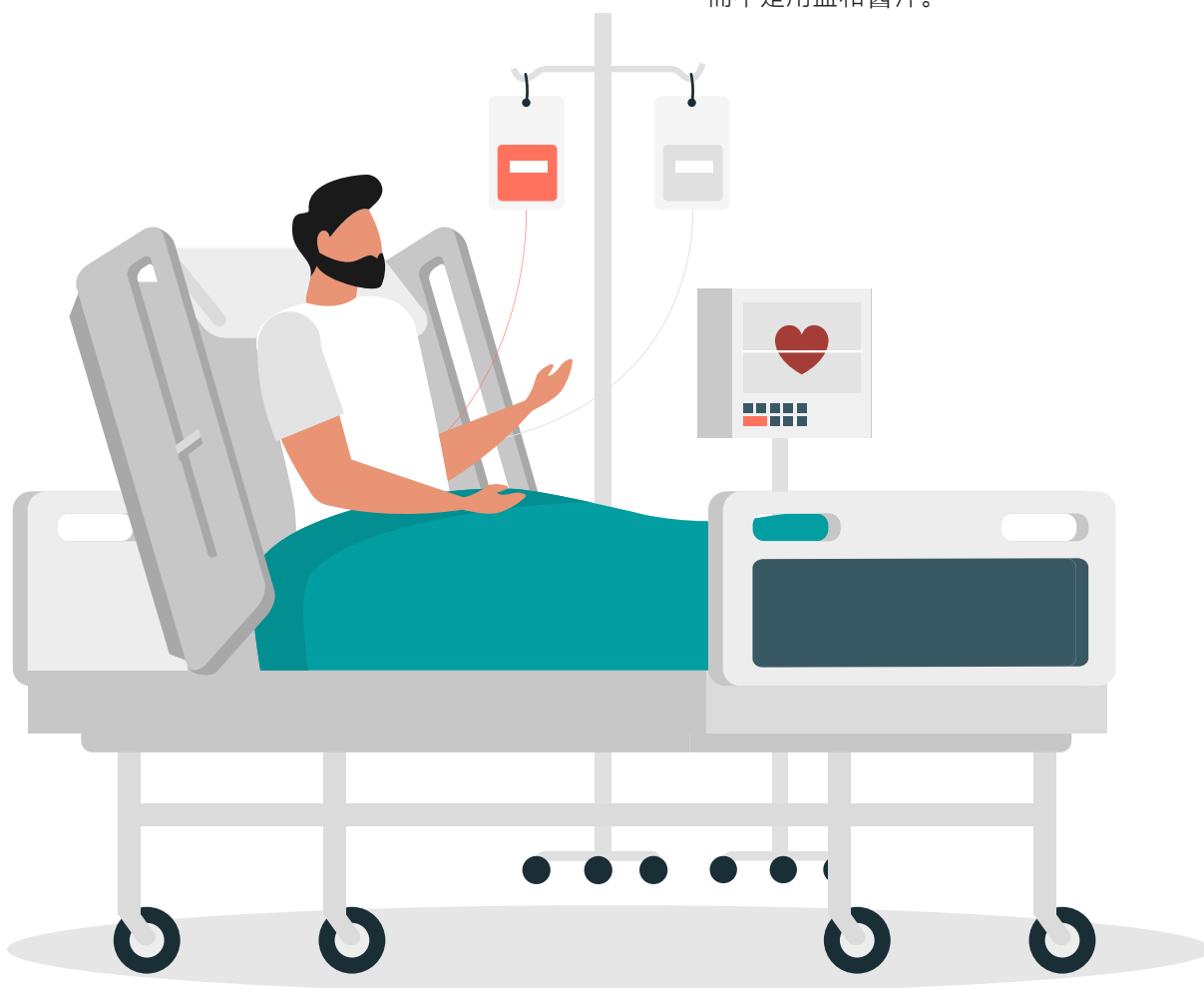
良好的血糖控制对于避免糖尿病并发症是必要的。这需要保持合格的体重,不吸烟,注意血压,并进行定期锻炼。最重要的主动护理之一也是遵循低碳水化合物饮食。

摄入碳水化合物后,碳水化合物会转化为糖类,对血液中的糖分水平有很大影响。这些可能是:

- 含大量淀粉类食品,包括面包、意大利面、西巴塔、土豆、山药、面条、大米、谷物和膨化米。
- 糖—如蜂蜜和精制糖—通常会添加到食物或牛奶中或水果中的天然糖。

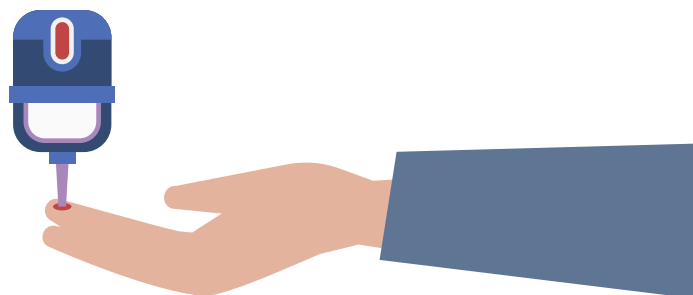
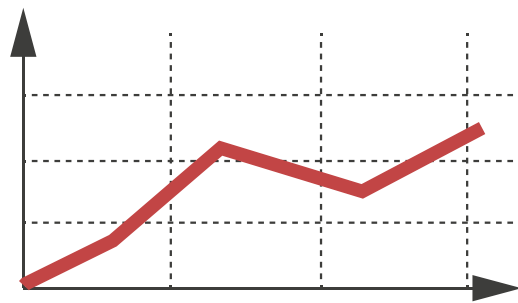
同时,完全停止在饮食中添加糖分是不健康的,我们应该:

- 每天吃 5-6 次:早餐、清淡的早点、午餐、下午茶,晚餐/夜宵。
- 适量的食用碳水化合物。选择棕色替代品,例如面包。巴斯马蒂香米。由于它们被身体吸收得更慢,因此比其他白米饭更好。
- 每天吃沙拉、蔬菜和两个水果,每天食用不同种类的水果。
- 避免吃含糖的食物: 蜂蜜、巧克力、油炸食品、果汁、黄油、肉酱、腌肉、酱汁和pâtés、红肉。大多数传统小吃,例如chevra, kachoris, ghatia, papads, 都含有大量热量,所以您应该选择更健康的替代品,比如鹰嘴豆chana 或者印度烤薄饼papad,蒸dhokras。
- 选择低脂奶制品,而不是全脂奶制品。
- 选择白肉(鸡肉或火鸡)、瘦肉和鸡蛋。而不是红肉和肥肉。
- 选择水煮、烧烤或清蒸的低脂食物,避免油炸食物。
- 用柠檬、黑胡椒、大蒜和香料来给您的食物添加味道而不是用盐和酱汁。



患有糖尿病并接受胰岛素治疗和其他糖尿病药物治疗的人有发生低血糖的风险,这是非常低的血糖值。症状可能包括颤抖、出汗、虚弱、饥饿和嗜睡。某些情况会导致低血糖,尤其是在增加两餐之间的时间、突然增加身体锻炼量、误服药和饮酒过量时。

因此,在正确的时间吃推荐量的食物,不要不吃饭,随身携带一包糖或甜食,并根据医疗建议进行运动,这也是非常重要的。在没有与医生交谈的情况下不要禁食,以确保这是一种健康的做法。



GOUT



▲ 痛风:

痛风是尿酸(由于自身新陈代谢而存在于血液中)在关节内沉积,导致局部肿胀和急性疼痛危机。危机过后,建议服用药物和调整饮食有助于减少未来发作的频率。您必须咨询您的医生并遵守他们的用药计划,以及:

- 停止饮酒,尤其是避免啤酒
- 多喝水
- 减少内脏食物(肝脏、肾脏、大脑)、海鲜、蓝鱼(凤尾鱼、沙丁鱼)、腌肉、红肉和野味(如野猪肉和鹿肉)的摄入。这些食物含有很高的尿酸,会引发疾病
- 在不限制饮食的情况下减肥。减少脂肪摄入,避免长时间禁食和长时间不进食。



4. 饮酒

什么是酗酒？

酗酒是一种以酒精依赖为特征的疾病。当一个人以持续、不受控制地饮酒并逐渐增加饮酒量时,就会发生酒精依赖。

含酒精的饮料可以适量饮用。

但是,有些人不应该喝酒,例如:

- 怀孕期间或备孕期间的妇女
- 在驾驶或操作任何潜在危险设备之前或期间
- 如果您未达到法定饮酒年龄(在葡萄牙为 18 岁)
- 如果您有某些疾病或正在服用某些可与酒精产生相互作用的药物
- 如果您正在从酒精使用障碍中恢复。

如果对饮酒有疑问,请咨询医疗保健提供者,以确定您是否可以饮用含酒精的饮料以及在您的特定健康状况下可喝的量。

您可以联系:

- 您的家庭医生/ GP
- Equipa Técnica Especializada de Tratamento de Xabregas, 地址Rua de Xabregas, 62 - 1900-440 Lisboa. 联系电话: 00351 211 119 430
- Unidade de Alcoologia de Lisboa M. 地址: Parque de Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, 53A - Pavilhão 41,1749 - 006 Lisboa - 联系电话. +351 211 119 430
- [SICAD - 成瘾行为和成瘾干预服务。](#)



酒精如何影响身体？

建议适量饮用酒精饮料（葡萄酒、啤酒、清酒、米酒、白酒）时，。

饮酒会导致事故和伤害，并可能导致肝病、高血压、各种癌症（如头颈癌、消化道癌和乳腺癌）、痴呆和出生缺陷等健康问题。

饮酒后仅几分钟，它就开始进入血液，并在其中停留数小时而且会引起一些症状，例如：

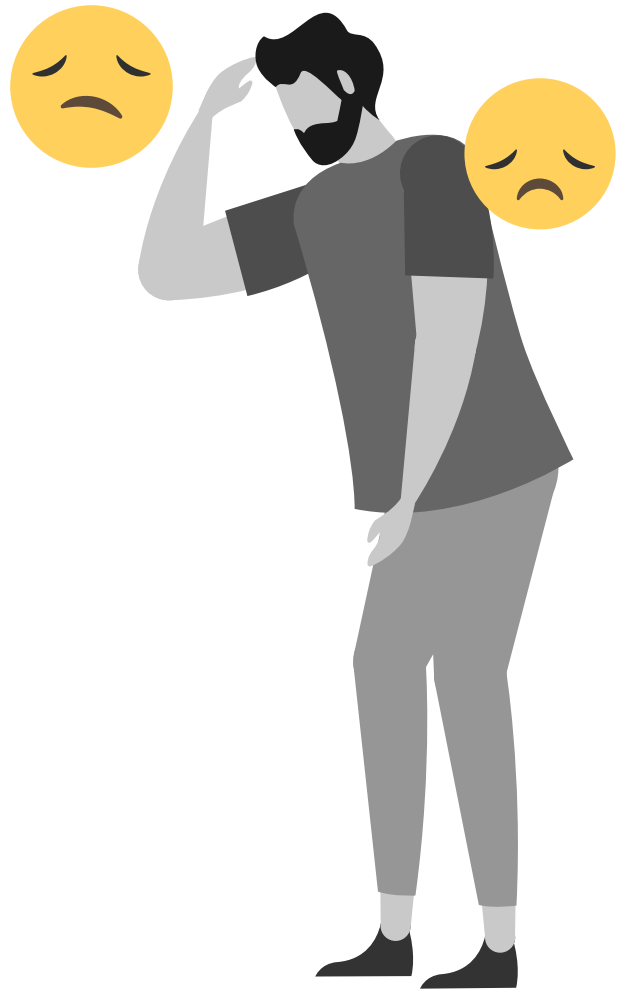
- 困倦
- 视力障碍（视力模糊）
- 胃酸、呕吐和腹泻
- 体温下降
- 头痛
- 口渴和脱水
- 躁动不安
- 无意识的肢体动作
- 说话困难
- 对某些情况的反应能力下降
- 注意力广度和理解力降低
- 不适当的社会行为
- 性去抑制
- 心情和情绪的变化
- 记忆空白和无法记住事物

如果摄入的酒精剂量非常高，后果可能会导致呼吸困难、深度睡眠（昏迷）状态并最终导致死亡。

随着时间的推移，经常饮酒会导致不同器官发生一些变化：它会破坏脑细胞、降低身体的自然防御能力、改变心脏的功能、引发肝脏恶化、胃部病变和胰腺炎症。它还可能引发更大的攻击性、睡眠困难、嫉妒引起的冲突、认为有人在迫害我们，或者健忘和失去最近的记忆。

酒精引起的变化可能导致危险情况，例如危险驾驶。以危险的方式饮用它会产生社会后果，并导致缺勤或工作的能力下降，增加事故、犯罪行为甚至自杀的风险。在家庭圈子内，它可能导致家庭本身的瓦解和破坏以及虐待等。

长期饮酒的人即使少量饮酒也可能会出现上述影响。



了解更多关于此文件的信息

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/how-to-lower-your-cholesterol/>.
- <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/information-in-different-languages>.
- Guia prático de Saúde em MGF
- 降低中风风险: 南亚人信息- 官网: stroke.org.uk.
- 降低英国南亚裔人群患心脏病和循环系统疾病的风险 (年). 英国: 英国心脏基金会.
- [Reducing-your-risk-for-people-of-South-Asian-origin-in-the-UK.pdf](#) (leicestershirewms.co.uk)
- [Healthy eating for the south Asian community](#) - Diabetes UK Foundation.
- <https://www.sns24.gov.pt>
- <https://www.sicad.pt>
- <https://www.dgs.pt>
- Jun S Lai, Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J Hure, Mark McEvoy, and John Attia. A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults1–3. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 1, January 2014, Pages 181–197, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069880>.
- Neel Oceana,* , Peter Howley , Jonathan Ensor, Lettuce be happy: A longitudinal UK study on the relationship between fruit and vegetable consumption and well-being Social Science & Medicine. Volume 222, February 2019, Pages 335-345, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953618306907?via%3Dihub>.
- Fahimeh Haghghatdoost, Awat Feizi, Ahmad Esmailzadeh, Nafiseh Rashidi-Pourfard, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Hamid Roohafza, Payman Adibi. Drinking plain water is associated with decreased risk of depression and anxiety in adults: Results from a large cross-sectional study. World J Psychiatr 2018 September 20; 8(3): 88-96.
- Alimentação e saúde oral, https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30998/1/Duli%c3%a8re_AnneB%c3%a9atrix_Marie_Sibylle_.pdf
- Prevenção e Higiene Oral <https://www.ond.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>
- Direcção-Geral da Saúde Circular Normativa Assunto: PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL. https://www.saudeoral.minsaude.pt/sisoPnpsoRepo/Despacho_Ministerial_153_2005_de_5_Janeiro.pdf
- Despacho n.º 5201/2021 https://dre.pt/web/guest/home//dre/163851447/details/2/maximized?serie=II&parte_filter=31&dreId=163851409



健康是什么?
what.health
diverslTy

Funding Support:

