鼓励健康饮食，创造零饥饿世界 World Food Day 2019

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/7099.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

鼓励健康饮食，创造零饥饿世界 World Food Day 2019。10月16日是世界粮食日，今年的主题是健康饮食实现零饥饿。为此，来自ISRCTN注册中心的Robin Packer和Claire Veryard为大家整理了近期在ISRCTN registry完成注册的营养学研究。

您还可以通过点击此处了解更多Springer Nature为世界粮食日准备的精选研究及限时免费内容。



© AlexRaths / Getty Images / iStock

根据联合国粮农组织(FAO)的数据，目前世界上肥胖人口的数量已经超过了营养不良人口的数量。不健康的饮食和久坐不动的生活方式已经成为了世界上致残和死亡的最大危险因素。

食物的多样性正在慢慢减少，这意味着食物供应更易受气候变化的影响，而我们为了获得肉类和

奶制品而进行的动物养殖正不断地对环境造成的破坏。在2019年世界粮食日到来之际，FAO呼吁大家都来选择健康和可持续的饮食。

然而，现实是仍然有很多人缺乏这方面的知识，也接触不到相关的科普资源，或者根本没有选择健康饮食的想法。在世界粮食日到来之际，让我们看看在ISRCTN registry上注册的一些研究，或许他们能帮助我们找到改善这一情况的好方法。

改变理念

饮食的习惯和偏好早在生命早期就已形成，所以一定要让我们的孩子吃得健康。名为FAN的研究调查了瑞士6-12岁儿童的饮食习惯。

在为期7天的观察中，568名儿童中没有一个能够每天都食用研究推荐的3份蔬菜。和家人们在家里一起吃饭的孩子会吃更多的蔬菜以及更少的甜食和软饮料，这与在学校和同龄人一起吃饭或者和家人在外用餐的情况相反。



© WavebreakmediaMicro / stock.adobe.com

挪威学校进餐项目为10-12岁的孩子每天免费提供一顿健康的午餐，为期一学年。结果发现，与一直自带午餐上学的孩子相比，这些孩子在6个月以后会选择吃更多的水果、蔬菜和鱼。

第二个研究则通过培训和激励食品大使，从而促使学校所提供的食品更符合《挪威国家食品指南》。

挪威的另一项研究则想方设法地降低幼儿园1岁儿童对陌生食物的抗拒，并鼓励他们多吃蔬菜。然后在儿童3岁和4岁的时候，测量他们的饮食多样性和挑食情况。

MyHeARTBEaT研究对马来西亚学校食堂的水果、蔬菜和健康零食进行补贴，提供更健康的膳食，并提供免费饮用水，然后在14岁学生中评估了这些举措对食物摄入量、BMI和腰围的影响。

关注边缘人群

在美国，农村社区的儿童和少数种群儿童更容易肥胖。一项可行性研究进行了为期11周的后代健康计划，通过日常活动来增强6-9岁儿童的运动、营养和睡眠，并减少看电视/屏幕的时间。

与继续参加校外活动的儿童相比，参加后代健康计划的儿童摄入的热量更少，食物也更健康。他们还发现，在对年龄进行调整后BMI有所下降，而对照组的平均BMI则有所上升。



© PeopleImages / Getty Images / iStock

OPREVENT研究则调查了一项针对成年人的干预措施，这些成年人是家庭中的主要食物购买者或制作者，或为美国人的食品店、学校和工作场所提供食物。

这个初步研究显示，健康行为的改善幅度不大，这其中的原因或者问题在设计全面的OPREVENT2研究时具有启发作用。

在韩国，3 Healthy Study测试了一项为期12周的健康生活干预，这项干预措施将为贫困儿童及其

父母提供教育和支持，以改变影响儿童肥胖的行为。

想办法吃得健康又不肥胖

相关组织可以想出一些办法来让人做出更好的食物选择。英国一项针对超市配送中心员工的研究比较了两种干预措施对购买食物的卡路里的影响。

第一个干预措施是增加健康用餐和食品的比例并减少高热量食品的供应。第二个干预措施是将高热量食品的分量减少至少10%，并相应降低价格。



Fotolia (c) CandyBox Images

牛津大学虚拟在线超市购物(OLS)平台的一项研究显示，将低脂肪产品移至清单首位可以使来源于饱和脂肪的能量比例从25%降至20%。

技术也有助于促进更健康的行为。一项涉及ImpulsePal应用程序的可行性研究表明，当人们垂涎不健康食品或想暴饮暴食时，ImpulsePal这个程序能及时地让他们拔草。

Ayogo应用程序能够让人们记录自己的食物摄入情况、体重和活动量，并在社交媒体环境中与其他用户互动。有一个研究对美国一家减肥诊所减肥项目的成年参与者进行了追踪，比较了使用该应用程序和未使用该应用程序的人在3个月后的减重情况。

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发