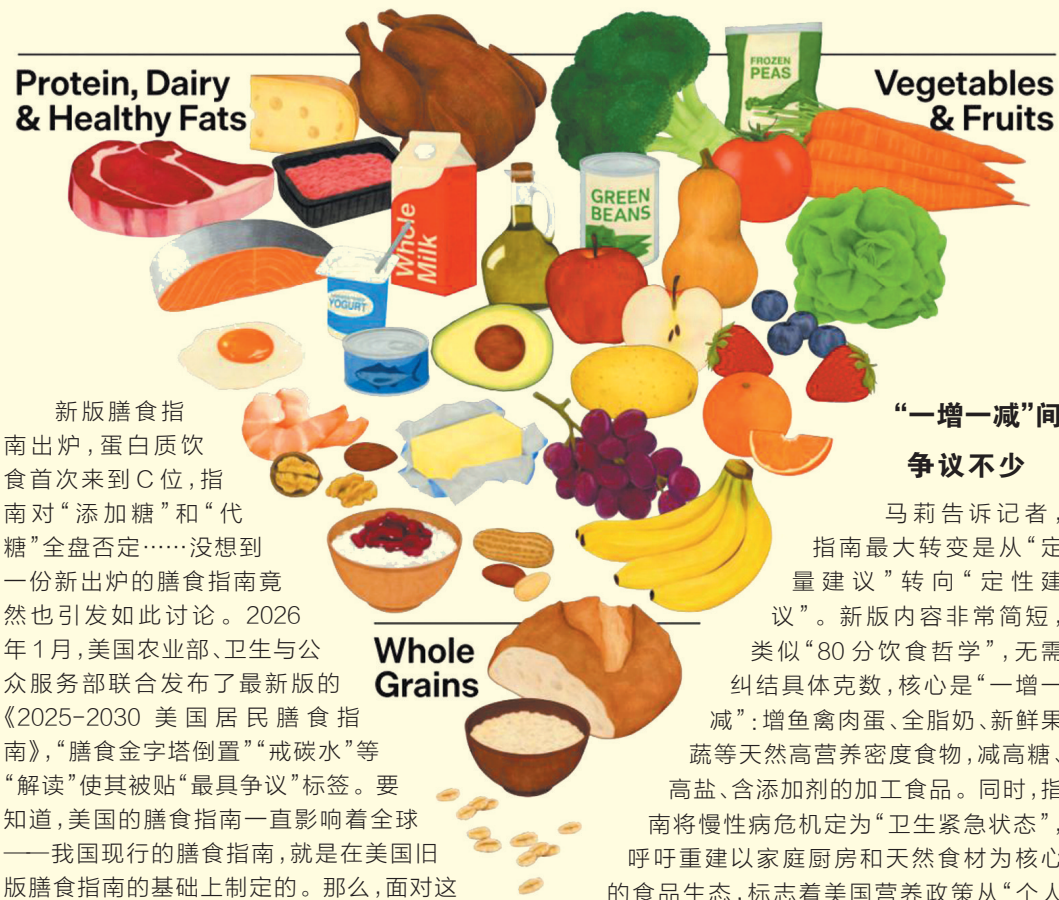


美国最新膳食指南出炉，健康饮食理念被完全颠覆？

中国人要不要“抄作业”，专家解答



新版膳食指南出炉，蛋白质饮食首次来到C位，指南对“添加糖”和“代糖”全盘否定……没想到一份新出炉的膳食指南竟然也引发如此讨论。2026年1月，美国农业部、卫生与公众服务部联合发布了最新版的《2025-2030 美国居民膳食指南》，“膳食金字塔倒置”“戒碳水”等“解读”使其被贴“最具争议”标签。要知道，美国的膳食指南一直影响着全球——我国现行的膳食指南，就是在美国旧版膳食指南的基础上制定的。那么，面对这份饱具争议的指南，对于国人而言，是应当“抄作业”还是一笑了之呢？

食物金字塔倒过来了？

记者了解到，美国在这一版膳食指南中提出的核心膳食理念是“吃真正的食物(eat real food)”。发布的背景是基于美国“饮食-健康”危机的严峻评估之上。指南引用数据显示，超过70%的美国成年人超重或肥胖，近三分之一的青少年患有前期糖尿病，饮食相关的慢性病甚至已影响到国家安全。其根源就是因为长期的“标准美国饮食模式”，即高度依赖高度加工食品和久坐的生活方式。

而所谓“真正的食物”，就是与高度加工食品对应的，原始、完整、营养密度高的食物，包括蛋白质、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪和全谷物。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉提到，其实最受争议的是开篇的图示。自1992年发布首个“膳食宝塔”以来，过去三十多年都是正的，但这次给倒过来了——而且，在新版“倒置膳食金字塔”中，蛋白质、奶制品和健康脂肪位于顶端的一个角，非常显眼，第一眼就会被它们吸引；水果和蔬菜位于另一个角，而全谷物则处于底部。

“图示的设计与比例确有偏颇，但细读正文会发现，核心主张并非颠覆性调整。”马莉指出，上一版全谷物推荐量为3盎司/天，新版调整为2~4份/天(可按热量灵活调整)，指南明确反对的是薯片、白面包等精制碳水；蛋白质虽然提高了推荐范围且建议“优先摄入”，但并非无节制，更非以蛋白取代主食。而且，指南正文仍坚持“每日饱和脂肪摄入量不超过总热量10%”的标准，只是图片易让公众误解该限制已放宽。

“一增一减”间争议不少

马莉告诉记者，指南最大转变是从“定量建议”转向“定性建议”。新版内容非常简短，类似“80分饮食哲学”，无需纠结具体克数，核心是“一增一减”：增鱼禽肉蛋、全脂奶、新鲜果蔬等天然高营养密度食物，减高糖、高盐、含添加剂的加工食品。同时，指南将慢性病危机定为“卫生紧急状态”，呼吁重建以家庭厨房和天然食材为核心的食品生态，标志着美国营养政策从“个人选择引导”转向“食品环境治理”。

专家指出，指南存在着不少争议——

其一，关于饱和脂肪酸的建议是否可行。新版建议每天3份全脂奶(约750毫升)，但按2000千卡热量标准，每日饱和脂肪需控制在22克内，仅3杯全脂奶就可能贡献15克，再叠加肉类、黄油中的饱和脂肪，易超标，与“限制饱和脂肪”原则相悖。

其二，红肉摄入的健康影响。指南将红肉视作“真食物”蛋白的一部分予以强调，而权威研究和机构仍然建议节制。对消费者来说，平衡两者的信息至关重要：少量瘦红肉可以提供优质蛋白和营养，但过量红肉(尤其加工肉)确与心脏病、糖尿病和结直肠癌等风险上升有关。

其三，对加工食品的“全面宣战”缺乏现实可行性，美国人外出就餐、吃包装食品比例高，低收入和忙碌群体难做到每日自制天然食物；酒精摄入限制模糊，用“少喝比多喝好”替代以往明确上限，让需具体指导者无所适从。

在马莉看来，新版指南的争议表明膳食指南是科学证据、公共健康目标与现实博弈的产物，并无完美可言。对于新版指南，更需要关注重点内容是“回归”——回归“吃真正的食物”，其积极意义在于降低健康饮食执行门槛，直指高度加工食品的健康危害。

“当然，无需将新版膳食指南奉为圭臬，毕竟各国饮食结构、文化差异巨大。”马莉说，“对中国人而言，在实际饮食安排上，仍建议大家以结合我国饮食结构和健康数据制定的《中国居民膳食指南(2022)》作为主要参考。健康饮食不必追求‘100分完美’，选择天然、完整食材，守住底线，便是贴近健康的饮食方式。”

据《新民晚报》、环球网



大爷打赏女主播 老伴能否追回钱？

近日，来自绍兴的63岁孙大妈向律师说起了自己的糟心事。孙大妈的老伴王大爷退休后迷上了直播，这期间与女主播叶某相识。王大爷频繁在她直播间打赏。两个月后，双方约定线下见面，确立了“恋爱”关系。前段时间，孙大妈发现账户上少了大笔钱款。追问之下，王大爷才坦白了给叶某打赏、转账的事。孙大妈找到叶某，要求其退还包括直播打赏、礼物折现、微信转账等在内的全部35万元款项。

叶某拒绝了退款要求。她表示，王大爷的每一笔打赏都是自愿的消费行为；同时，她声称不清楚王大爷的婚姻状况，不存在任何欺骗行为，没有理由退还这笔钱。

律师分析，其一，王大爷与女主播叶某确立“恋爱”关系前的直播打赏行为，属于网络娱乐消费。叶某的收入是其提供直播表演服务所获得的劳动报酬；其二，王大爷在已有配偶的情况下，与他人保持“恋爱”关系，并基于该不正当关系进行赠予的行为，所涉及的直接或间接赠予均属于无效民事法律行为。

律师建议，孙大妈可针对王大爷确立“恋爱”关系后支出的款项，向法院起诉请求确认该部分赠予无效，并要求叶某返还相应的受赠财产。

据《绍兴晚报》



守护夕阳

无论别人说什么“不”字当先？别让习惯性反驳成为社交障碍

62岁的徐大伯有个坏习惯：无论别人说什么，他总会在第一时间说“不”。很多时候，徐大伯并不是真的和对方意见不合，而是一种本能反驳的冲动。久而久之，亲朋好友在他面前说话变得小心翼翼，甚至不愿多言。

杭州心之声心理服务中心心理咨询师陈飞表示，徐大伯的行为正是心理学中典型的“习惯性反驳”。它是指个体在面对他人观点时，不假思索、下意识地进行否定或反对的行为倾向。这种反驳往往未经深思熟虑，也不是为了追求真理或解决问题，而大多是出于心理惯性或情绪驱动。其核心目的是在言语上压倒对方，以维护自我价值感或掌控对话主导权。

人们为什么喜欢习惯性反驳？陈飞分析，内心脆弱、缺乏安全感的人，容易将不同意见视为对自我的“攻击”。人们总是倾向于寻找支持自己观点的信息，而忽视或反驳与自己观点相左的信息。这就导致习惯性反驳的人很难接受他人的不同意见，总是从自身固有认知出发去评判他人的观点。还有的人希望通过反驳获取关注，满足存在感。他们渴望成为讨论焦点，哪怕是以对抗方式。

陈飞指出，频繁反驳不仅会让他人感到被轻视、不被尊重，对你的信任感降低，还会让自己显得很固执，不好相处，从而让别人对你敬而远之。此外，习惯性反驳也容易导致认知停滞，难以吸收新知识、新经验。

如何摆脱习惯性反驳？陈飞建议，首先要学会自我克制。在冲动前给自己3秒钟冷静时间，当你想反驳他人时，先自问：是真的不同意，还是只是本能反应。学会倾听是关键。不急于表达自我的想法，而是先倾听对方说话，试着理解对方的观点和感受。这样不仅能让对方感受到尊重，也能让你更好地发现对方观点中的闪光点，减少反驳的冲动。

据《浙江老年报》