

早午茶、下午茶刮起轻食风尚

汪正园

科普世界

随着生活条件日益改善,越来越多的人加入了“肥胖队伍”。1996年,世界卫生组织和美国食品药品监督管理局正式将肥胖列为最大规模的慢性病,并称之为21世纪的瘟疫。根据国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国超过一半的成年居民超重肥胖。与2015年发布的数据相比,国内成年居民的超重肥胖率增长了20.7%,超重、肥胖问题越来越严重了。

肥胖是万症之源。肥胖不仅影响形体美,而且会引发很多慢性病,如糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、癌症等。在心理层面,肥胖还会诱发一系列肥胖者的心理问题。

肥胖如何判定

目前最常用最简单的衡量肥胖程度的指标是体重指数(BMI)。BMI = 体重(kg) ÷ 身高²(m²), BMI < 18.5为低体重; BMI ≥ 18.5且 < 24为体重正常; BMI ≥ 24且 < 28为超重; BMI ≥ 28为肥胖。

BMI衡量肥胖程度虽然简单、便利,但却不够准确。目前,体脂率是评估肥胖程度最精确的指标,一般需要用专业仪器来测量。体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例,又称体脂百分数,它反映人体内脂肪含量的多少。正常成年人的体脂率分别是男性15%~18%和女性20%~25%。若体脂率过高,体重超过正常值的20%以上就可视为肥胖。

这里有个体脂小测试,能简单预测体脂率:

1. 现在比18岁时的体重多5公斤以上;
2. 吃饭像秋风扫落叶,呼噜一下扫光餐盘;
3. 体重没变,肌肉却越来越松弛了;
4. 嘴总是不停,包里都找得着零食;
5. 和油炸食品是好朋友,不能和它分家;

6. 腰围除以臂围,比例大于0.76;
7. 你有“电梯先生/小姐”的雅称,即使到二楼也得搭乘电梯;
8. 总是不断地减肥,又不断反弹。

如果你符合个数的有6个以上:体脂率为男20%/女30%以上,说明你体内已经囤积了许多多余的脂肪,再不采取行动改善的话,你会越来越胖,不仅外表看起来臃肿,也容易患各种疾病,赶快下定决心开始减肥大战。如果你符合个数有3~5个:体脂率为男15%~20%/女25%~30%,你看起来虽然不胖,但你正一步步向肥胖族们靠近,赶快改变饮食方式与生活习惯,并开始做运动。如果是2个以下:体脂率为男15%/女25%以下,你的体型相对较好,但万不可掉以轻心,保持好的饮食方式,生活习惯及掌握正确的运动方法是保持你美丽身材的最佳途径。

轻食解决肥胖

随着超重肥胖人数的增加,不知从什么时候开始,兴起了一股减肥风。三人行,必有一人要减肥。减肥的方法五花八门,最常用的是饮食和运动。在饮食方面,轻食是不少减肥人士喜爱的一种减肥方式。那么,你了解轻食吗?真的知道轻食该如何吃吗?

轻食源于17世纪英国上流社会的下午茶,当时社交晚餐在晚上八点左右才开始,人们便在下午加餐,以高热量主食垫肚子为目的,吃一点分量少、容易饱的食物,这是下午茶的起源。

下午茶传到了法国,法国人把下午茶直接简化,将各种面包做成小的类似于三明治的食物,配上红茶和咖啡,这种小点心逐渐流行开来,就是轻食的雏形。

中国作为饮食大国,轻食更是不少,比如广东的早午茶、夜宵吃的小吃,其实都算是轻食。

轻食 = 吃草

根据中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》中的定义,轻食是一种新型的饮食方式,以食物组成丰富、用量少、新鲜和能量低为其主要特点,是人们在一段时间内的选择性餐食。然而很多人把轻食简单的理解为“吃草”,这其实是不对的。一般来说,轻食会用高纤维全谷物搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高品质水产海鲜,在保持均衡营养的同时也兼

汪正园,营养学博士,上海市疾病预防控制中心副主任医师,中国学生营养与健康促进会肥胖防控分会委员,上海市学生营养与健康促进会理事,首批国家营养指导员,精诚奖-2021首届医生科普大赛(上海)最高奖年度十强,市疾控科普特邀高级专家。

顾了食物的多样性。

2020年12月,中国营养学会发布《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》,公布了中国人群轻食的消费现状及知信行的调查报告。该调查主要来自于31个省市自治区。在调查人群中,94.9%的人至少每周消费一次轻食,有55.7%的人一周消费2~4次。参与本次调查的人群主要为年轻人,他们大多出于减肥及其他健康目的选择“轻食”。

轻食,吃多少都行

不少人认为轻食可以随便吃,实际上,这是一种误解,轻食也会导致营养过剩。不少轻食都是含糖的根茎类食物,其热量也不少。

《黄帝内经》有记载:“饮食自倍,肠胃乃伤”,意思是饱食会给人们的健康带来害处。经常一日三餐饱食,食物长时间停留在胃肠道,使其负荷过重,容易引发胃肠病。摄入的热量过剩,增加消化系统的负担,引起消化不良,导致肥胖,为心血管疾病埋下隐患。

轻食常见问题

一是摄入量不足。

“轻食”中的蔬菜看似量很大,但只是叶片体积大,靠它们很难达到每天300~500克蔬菜的推荐量。“轻食”中主食的量也很少,常吃容易造成营养不均衡。还有一些“轻食”缺肉类,易引起蛋白质不足,导致身体肌肉流失。建议一天吃轻食最好不要超过1顿。

二是微生物污染风险较高。

沙拉是轻食不可或缺的一部分,冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患,因为吃沙拉而导致食物中毒的事情在全球屡见不鲜。此外,蔬菜原料可能被寄生虫卵和其他污染物污染,直接生吃,容易造成感染。

三是轻食大多是凉的,肠胃功能不好的人不适宜。

特别患有胃炎、慢性腹泻、结肠炎等疾病的人群不宜过多食用。

四是部分人群不适宜。

孕妇和未成年人由于营养需求量较大,不太适合轻食这种饮食方式,老年人由于对食物的消化吸收能力降低,也不太适合。■

(转载自我院《上海家庭发展》)

编委会

主编:袁伟
副主编:丛蓉
李怡
编委:芦洁
陈冬
责任编辑:吕智



作品欣赏

大美中国:神秘的一方净土——稻城亚丁
党政办 丛蓉

上海生研院

Shanghai Institute for Biomedical and Pharmaceutical Technologies



上海市生物医药技术研究院 主办

2021年12月31日 (内部交流)
第8期 总第106期



院党委召开 党史学习教育评估座谈会



12月27日，院党委召开党史学习教育评估座谈会，市科技工作党委党史学习教育第三巡回指导组派员参加了会议。院党委书记、副院长刘海峰主持会议。院支部书记，工青妇组织、党员、科技工作者、群众代表出席会议并开展座谈及测评。

刘海峰书记全面地介绍了我院党史学习教育开展情况、特色做法、成果成效及下一步工作的考虑。他指出，我院党史学习教育工作得到了市科技工作党委的指导和帮助，取得了一定的成效。此次党史学习教育评估工作，院党委按照上级要求，对照“七个方面”，认真做好评估、测评。一是强化政治引领，筑牢思想根基。党史学习教育活动开展以来，我院开展多种形式的专题学习研讨，保持党员干部党性修养持续增强，各项工作全面推进。二是采取多种形式，增强学习效果。院

党委着力抓好各个层面的学习教育，举办讲座，学党史、悟精神。三是着力办好实事，解决实际问题。党史学习教育开展以来，我院深入贯彻落实总要求，把学习党史同解决实际问题结合起来，切实解决基层的困难事、群众的烦心事，结合实际，解决突出问题。四是加强督促指导，落实问题整改。院党委紧扣“学党史、悟思想、办实事、开新局”的主题，指导组织各支部开展了党史学习教育专题组织生活会。五是聚焦事业发展，做好开篇布局。推动事业发展始终是党史学习教育最终的落脚点。为此，院党委以时不我待、只争朝夕的紧迫感和使命感，带领干部群众加班加点开展工作。六是强化组织领导，责任落实到位。院党委组建党史学习教育领导小组及办公室，全面领导落实党史学习教育工作的深入开展。七是赓续红色血脉，坚定理想信念。结合党史学习，院党委将开展“四史”宣传教育引向深入，引导院全体职工厚植爱党、爱国、爱社会主义情感。

评估座谈会充分结合我院党史学习教育的特色和亮点、存在的问题不足，对深化和拓展党史学习教育成果等方面进行总结、评价。

最后，刘海峰书记强调，院（下转第3版）

12月9日，由市科技工作党委主办、我院承办的市属单位统战工作总结交流会暨统战干部“学条例话统战”活动在老沪闵路院区召开。市科技工作党委统战处处长朱嵩、调研员杨莹及上海科学院（以下简称“上科院”）党群工作处处长董毅红等出席交流会。院党委书记、副院长刘海峰出席交流会并致辞，来自科技系统各市属单位的统战部门负责人及统战工作负责同志参加会议并作了交流发言。

朱嵩处长就生研院为承办本次科技系统市属单位统战工作总结交流会所做的精心筹备，以及长期以来各单位对于科技系统统战工作的支持和推动表示感谢。她强调，统战工作是党的重要工作内容，也是党的三大重要法宝之一。各单位要准确把握和领会“坚持统一战线”作为建党百年宝贵历史经验的重要内涵，继续重视和抓好统战建设，进一步激发统战人士干事创业强大动能，为加快建设具有全球影响力的科创中心发挥新的更大的作用。

刘海峰书记向与会同志表示热烈欢迎。他指出，今年市科技工作党委按照“一线两面三结合”的要求，带领系统各单位深入践行“大科技、大党建、大服务、大统战”理念，围绕建党100周年，精心策划、举办了系列重要统战活动，使各单位充分感受到科技系统统战工作的热烈气氛和实干精神。接下来，我院将坚持围绕中央、市委、市科技党委关于统战工作要求及战略部署，更好地发挥统一战线重要作用，在新的征程上继往开来，开拓创新，推动上海成为具有全球影响力的科创中心而努力。

杨莹调研员代表市科技工作党委统战处作“2022年统战工作安排”介绍。她表（下转第3版）

市属单位统战工作总结交流会暨统战干部“学条例话统战”活动在我院召开

重学习 搭平台 促交流 助发展

我院召开党委理论中心组（扩大）学习会议

12月16日，我院召开党委理论中心组（扩大）学习会议，院领导班子成员出席会议，市科技工作党委宣传处有关人员到会巡听旁听，院领导班子成员、副处级干部，新任研究所所长、副所长，研究室主任，研究组组长及各党支部书记共计40余人参加会议。会议由院党委书记、副院长刘海峰主持。

院长、党委副书记傅大煦，党委副书记、纪委书记王震分别带领与会同志学习了《习近平

主持十九届中共中央政治局第三十五次集体学习并发表重要讲话》及《习近平主持党外人士座谈会并发表重要讲话》。副院长、党委委员袁伟就学习十九届六中全会精神体会作了主旨发言，副院长王涤松就学习《习近平论科技创新（2021年）》体会作主旨发言。

会上，民盟科技系统副主委、院科研部主任芦洁，基因所支部书记、副所长谢鹭，院团委书记、机关支部书记施臻分别就个人学习体会，结合工作实际进行了交流。

最后，刘海峰书记作总结讲话。他表示，本次党委理论中心组（扩大）学习会以“班子领读+主

旨发言+交流体会”的模式，学习了习近平总书记重要讲话精神，搭建了交流平台。他指出院党委一向重视党员干部群众的学习，采用党委会抢先学，支部书记例会、中心组深入学习的特色学习机制，保证时效与深度并重。同时他强调，学习的目的在于“用”，要将学到的本领付诸于实践，不断加强党务与业务相融合，最终达到推动事业发展的目标。

（党政办）■

本版责编 朱雪伟

我院召开研究所 所长、副所长任职宣布会



12月16日,我院召开研究所所长、副所长任职宣布会。院领导班子成员,研究所所长、副所长,研究室主任,研究组组长,党支部书记,副处级干部等37人参加任职宣布会。会议由院党委书记、副院长刘海峰主持。

会上,院长、党委副书记傅大煦宣读有关研究所所长、副所长的任职通知,并对新任同志表示祝贺,他强调,新上任的同志要带领好研究所的职工,履行职责,团结凝聚,攻坚克难,尽快开拓事业发展的新格局,同时提出三点要求:一是提高政治站位,增强大局意识。要站在生研院整体发展大局去思考未来发展方向,谋划发展思路,做好科研工作,统筹学科发展,做好科研资源的组织和配置;二是勇于担当作为,强化开拓合作。面向国家和上海发展的重大科学问题、卡脖子问题,凝练科研方向,产出标志性成果,实现关键技术突破;同时鼓励合作共赢,各研究所要

加强科研合作,相互支撑,实现1+1>2的发展“格局”;三是抓好队伍建设,发挥表率作用。要以身作则,树立表率,充分发挥好头雁效应,当好年轻人的引路人,成为正能量的源泉。

随后,郑华军、李卫华两位同志代表新任研究所正副所长在会上作任职表态。他们表示,感谢院党委的认可和重托以及生研院全体同事的厚爱与支持,倍感光荣,也深知责任重大。未来将以更高的标准要求自己,坚持理论学习不松懈,切实提高政治站位,坚定理想信念;团结同志,攻坚克难,迎接挑战。

最后,刘海峰书记在会上作总结讲话。他对几位新任的同志寄予厚望:一是要居安思危,常怀远虑。希望大家积极做好本职工作,思群众之所思,想群众之所想,提早谋划明年工作,特别是工作思路与核心任务;二是要担当使命,不负众望。希望任职同志进一步提高政治站位,强化大局意识,牢记权为民所用,利为民所谋,情为民所系,切实担负起使命和责任;三是要心怀梦想,奋发作为。希望大家齐心协力,共同打造一支能战能胜的科研队伍,推动生研院的加速发展。

(组人部)■

12月7日,我院召开基因所、免疫所党支部书记任职宣布会。院党委书记、副院长刘海峰,副院长黄薇、王涤松出席宣布会。院党委副书记、纪委书记王震主持会议并宣读任命通知。

刘海峰书记对新任的基因所、免疫所党支部书记表示祝贺。他指出,改革重组以来,院党委高度重视基层党支部工作,从推动发展和加强支部建设的实际出发,精心选配了两名优秀同志担任新设党支部的书记。

他要求,新任支部书记要在院党委领导下,发挥好积极作用。一是要始终把政治建设摆在首位。要以十九届六中全会精神为重点,主动开展好党员学习教育,进一步增强政治信念,锤炼党性修养。二是要集中精力加强支部建设。要在加强支部标准化、规范化建设上下好功夫,夯实支部工作基础;同时,加强“特色化”建设,结合支部特点和工作实际,打造特色党建品牌项目,让党建工作更接地气、更聚人心。三是进一步推动党务业务融合。要在消除党务和业务“两张皮”上花心思,进一步激发党员干部战斗力、提升党建活动吸引力、增强业务发展推动力,以党建工作推动研究所事业发展取得实效。

会上,黄薇、王涤松副院长对两名同志接



下来做好支部工作提出建议和希望。

我院组人部、党政办有关同志及基因所、免疫所党支部全体党员参加宣布会。

(组人部)■

我院召开基因所、免疫所党支部书记任职宣布会

miRNA 和 DNA 甲基化的表观遗传改变与妊娠糖尿病的相关性最新研究成果

科技
前沿

近期 Journal of Cellular and Molecular Medicine 《细胞与分子医学杂志》发表了一篇我院关于妊娠期糖尿病发病的表观遗传(指基因的核苷酸序列不发生改变的情况下,而基因表达的可遗传的变化)学机制研究论文(Zhu W, Shen Y, Liu J, Fei X, Zhang Z, Li M et al. Epigenetic alternations of microRNAs and DNA methylation contribute to gestational diabetes mellitus. J Cell Mol Med 2020; 24(23):13899-13912. doi:10.1111/jcmm.15984)。

妊娠期糖尿病是临床上常见的,由多种因素所致的糖代谢异常妊娠并发症,不仅易导致不良妊娠结局,还会增加孕妇和新生儿远期发生糖尿病及其他代谢综合征的风险。研究证实,妊娠期糖尿病与遗传有关,其中表观遗传因素如DNA甲基化(DNA化学修饰

的一种形式,能够在不改变DNA序列的前提下,改变遗传表现)、非编码RNA(不编码蛋白质的RNA,包括miRNA等)调控等在此类疾病发生发展中起着重要作用,但其具体基因、调控网络及途径等尚不清楚。

近年来,随着基因测序技术的迅速发展,生物医学领域正在快速产生海量数据,但是我们通过生物信息学研究方法可以高效地整合、分析、解读这些数据。在该论文中,研究人员利用这种研究方法构建了妊娠期糖尿病患者DNA甲基化谱、mRNA(编码蛋白质的RNA)表达谱和miRNA谱,分别对这三个组学进行表达差异或甲基化差异基因筛选和基因功能富集分析(鉴定分析差异基因所涉及的基因功能、代谢路径)。结果表明,相较于正常孕妇,妊娠期糖尿病妇女存在众多受miRNA和DNA甲基化调控的异常表达基因,

主要富集于轴突引导、嘌呤代谢、黏附和蛋白酶体等多个细胞功能及代谢通路。研究人员将三组学整合分析,得到115个受miRNA和DNA甲基化共同调控的差异表达基因,经蛋白互作网络(蛋白与蛋白之间相互作用网络)分析发现ATG7、DICER1、IGF1R和RANBP2等4个基因是与疾病相关的关键基因,且这4个基因的启动子区(能结合RNA聚合酶的区域)均存在能与多个转录因子结合的CpG岛(富含CpG二核苷酸的区域)。此外,对这些差异表达基因进行药物预测发现了具有潜在治疗妊娠期糖尿病的4种小分子化合物。

该研究系统分析了表观遗传与妊娠期糖尿病之间的联系,为临床诊断提供了新思路。

此项目由上海市自然科学基金资助。■

我院召开2021年第四季度党支部书记例会



12月16日，我院召开2021年第四季度院党支部

书记例会，院领导班子成员、各党支部书记以及党政办、

组人部相关人员参加会议，会议由刘海峰同志主持。傅大煦同志首先部署党史学习教育第三阶段工作；王震同志通报党支部调整、部署支部书记述职等有关工作。与会支部书记就近期党史学习教育开展情况等进行交流发言。

会上，刘海峰同志作总结讲话。他首先对各支部书记的工作表示肯定，

强调各支部在党史学习教育第三阶段要继续做好专题学习研讨，认真开展主题党日活动及宣讲工作，运用好“学习强国”平台；其次，要注重结合贯通，党建工作与业务相结合，与考核相结合，从机制和思想入手，维持稳定、促进发展、促进民生，做好今年的总结和明年的谋划工作；其三，要结合统战工

作，通过谈心谈话等暖心活动，与党员群众清楚沟通、达成共识。

会议明确下一阶段重点工作：一是要做好有关群团组织换届工作，以及明年党委、纪委的换届工作；二是明年各部门和研究所在制定核心任务，核心任务要与年终考核挂钩，与推动生研院事业发展，开新局紧密挂钩，做好新的一年开篇布局工作。

(党政办) ■

院党委召开党史学习教育评估座谈会

(上接第1版)院党委始终把学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，将党的十九届六中全会精神与习近平总书记“七一”重要讲话精神相贯通，与党史学习教育相贯通，深刻领会和把握全会以及“七一”讲话精神的重大意义、丰富的内涵与核心要义。下一步，院党委将持

续用力抓好第三阶段重点工作落实，高质量开好领导班子党史学习教育专题民主生活会，认真做好党史学习教育全面总结；探索推进党史学习教育成果的运用，建立学习教育长效机制，进一步抓好基层组织建设，着力解决实际问题，立足我院定位，为我院建设发展奠定坚实基础。

(党政办) ■

市属单位统战工作总结交流会暨统战干部“学条例悟统战”活动在我院召开

(上接第1版)示，2022年将从三个方面做好协同发力，进一步推动统战工作高质量发展，一是抓主体工程，夯实各级党组织统战工作主体责任，提升统战干部能力水平；二是抓凝心工程，围绕2022年党的二十大召开和统一战线理论正式提出100周年，开展多层次教育培训，强化对于统战人士思想引领；三是抓成长工

程，大力推进党外代表人士队伍建设，更好地助力科技系统统战工作发展局。

会上，上科院、生研院以及上专所等单位就本年度统战工作情况作了重点汇报。会议还邀请了上海市浦东新区社会主义学院副院长张召就《中国共产党统一战线工作条例》进行授课。

(组人部) ■

我院家编、机关党支部联合开展“我为群众办实事”系列活动

12月7日，我院家编党支部和机关党支部在老沪闵路院区联合开展“我为群众办实事”系列活动之年终总结、职称晋级幻灯片制作交流会。院党委委员、副院长王健出席。会议由家编党支部书记宋培培主持。

交流会上，宋培培同志介绍了此次活动开展的背景及意义，同时结合网络资源，分享了幻灯片制作的目的、逻辑思维及步骤等理论知识并结合实际操作。机关党支部书记施臻为大家详细讲解了职称申报过程中材料准备及职称晋级汇报中的注意事



项，为有职称晋升需求的职工答疑解惑。

最后，王健副院长作总结讲话。他从年终汇报和职称晋级的幻灯片制作侧重点等角度为大家分享了自己的心得体会，还与有职称晋级需求的职工进行了深入交流。

此次活动一方面是两个党支部从职工工作实际出发，搭建技能交流平台，着力为职工办实事的体现，另一方面也是不断创新支部活动形式的一次新尝试。家计中心和编辑部职工共计20人参加此次交流会。(家编支部) ■

我院《中华生殖与避孕杂志》4篇文章入选2020年度“领跑者5000——中国精品科技期刊顶尖学术论文”

12月27日，2021年中国科技论文统计结果发布会于线上举行，会上公布了2020年度“领跑者5000——中国精品科技期刊顶尖学术论文(F5000)”遴选结果。

我院《中华生殖与避孕杂志》于2020年第5期发表的《波塞冬标准低预

后患者的累积活产率分析》、2018年第2期发表的《高通量测序技术在复发性流产病因诊断中的应用》和第4期发表的《肥胖与多囊卵巢综合征的关联性及其潜在机制》、2017年第1期发表的《多囊卵巢综合征患者显著升高的抗苗勒管激素水平对超促排卵的影响》共计

4篇文章成功入选。

F5000平台是中国科学技术信息研究所为了进一步提升“中国精品科技期刊”品牌价值，巩固精品期刊学术影响力而构建展示精品期刊最高学术水准的舞台，代表了我国精品科技期刊上发表的高端学术研究成果。(编辑部) ■

简讯

◆12月28日，我院召开2021年度领导班子和领导干部(绩效)考核会暨“一报告两评议”会议。市委组织部宣教科科技干部处联络员云亚军、市科技工作党委组织部人事处陈煜出席会议。院领导班子成员，副处级干部，研究所负责同志，部、室、中心、医院、工青妇主要负责同志，支部书记及职代会正式代表约50人参加会议。(组人部) ■

◆12月22日，我院召开集中述职考核会，院领导班子成员，副处级干部，各职能部门、研究室、中心负责人，研究组组长、工青妇负责人以及各党支部书记共计40余人参加会议。(党政办) ■