



比拼烹饪话健康

——河南省营养健康厨艺大赛侧记

本报记者 卜俊成 王 婷 许冬冬 通讯员 唐亚辉 文/图



省卫生健康委副主任黄红霞致辞



品尝选手作品



评委试菜打分



现场观众回答膳食相关诗词



大赛现场

临床营养状况的好坏直接关系到患者的治疗效果和康复进程。其中,对于住院患者来讲,更需要通过营养健康的膳食,增强身体素质,促进病情快速好转。基于此,就需要医疗机构的厨师具备优秀的烹饪技艺,还要掌握丰富的营养学知识。近年来,在河南省卫生健康委食品处的倾力推动下,合理膳食及营养措施得到有效落实,全省人民营养膳食质量与水平得到持续提高。

为进一步传播营养思想,倡导科学饮食,提高膳食厨艺,推动健康生活,12月28日,由河南省卫生健康委主办,医药卫生报社、河南省营养学会承办,河南卫生健康干部学院协办的河南省营养健康厨艺大赛在郑州如期举行。这场集烹饪技艺、营养健康知识为一体的大比拼,不仅填补了河南无营养健康主题类赛事方面的空白,而且大赛还在新冠肺炎疫情防控形势的大背景下,为人们如何吃得更营养、更健康提供了指南,为推动营养健康食堂试点建设工作和全面加强河南营养健康专业人才建设营造了良好氛围。

“膳食情系健康,理应得到人们更多的关注”

12月28日下午2时30分,在河南卫生健康干部学院的河南省营养健康厨艺大赛决赛现场,来自濮阳市安阳地区医院的营养师罗三刚略显紧张地等待着大赛的正式开始。作为晋级决赛的10名选手之一,罗三刚和其他选手不仅要完成指定题目炒胡萝卜丝和鸡蛋面汤“一菜一汤”的制作和“一人份营养午餐”制作,而且还要阐述个人配餐制作的理想想法和参加营养知识考试。

有着10年烹饪经验的罗三刚对记者说:“以往参加的厨艺比赛都重在味道的调和,而这次大赛要在限油限盐的背景下,在规定的时间内制作出融合营养、健康、创新、经济等特点的作品,确实有一定难度。”但是,罗三刚认为,“很多疾病都是吃出来的,膳食情系健康,

理应得到人们更多的关注,此次河南省卫生健康委组织举办的河南省营养健康厨艺大赛是一件非常有意义的事情。”

大赛正式开始,在完成指定题目炒胡萝卜丝和鸡蛋面汤“一菜一汤”后,郑州市中医院营养师刘军开始了开放题目1人份营养午餐的制作,他所选的是为产妇烹饪一套月子餐。“坐月子期间的膳食营养质量,直接决定着产妇身体恢复和婴儿的大脑发育。中医讲究药食同源,药食同补,我根据产妇产后身体大虚的特点,选用具有滋补作用的食材和药物,并配以富含胡萝卜素、膳食纤维、维生素C和叶酸等食材预防便秘,以此来促进产妇机体快速恢复。”刘军说。

而为了让评委和观众了解自己烹饪的月子餐(包括什锦蒸饭、

芦笋炒虾仁、上汤娃娃菜和当归山药乌鸡汤),刘军还特意制作了包含菜品名称、材料、功效和营养成分表等内容的食谱简介摆台。

关于膳食营养对健康的重要性,郑州大学第二附属医院营养师李赞有着印象深刻的经历。“我们医院曾经接诊过一位特别喜欢吃肥肉和各种卤味的患者。这位患者用了各种药物控制血压和血糖都不理想,后来在我们医院营养师帮助下,我为其烹饪了以低盐低油为特点,富含优质蛋白的营养餐。结果患者连续食用3天营养餐后,血压和血糖都降下来了。”李赞说。在他看来,各类患者不仅要重视膳食营养,社会上的健康人群更要重视膳食营养,因为“只有吃得营养,吃得均衡,才会赢得健康。”

“倡导吃得健康,防治疾病要守好营养底线”

在此次河南省营养健康厨艺大赛中,选手们指定题目是炒胡萝卜丝和鸡蛋面汤“一菜一汤”的制作。河南省直第三人民医院药部主任闫红敏说:“可别小看胡萝卜,胡萝卜富含的胡萝卜素是维生素A的主要来源,而维生素A可以促进生长,防止细菌感染,还具有保护表皮组织,保护呼吸道、消化道、泌尿系统等上皮组织细胞的功能与作用。”但是胡萝卜素是一种脂溶性维生素,其只溶于脂肪不溶于水。因此,用油来炒胡萝卜,就更容易被人体吸收和利用。

据郑州大学第二附属医院营养科主任贾润萍介绍,鸡蛋的营养众所周知,而面粉的来源小麦也有很重要的补养功效。如中医学认为,“小麦秋种夏熟,受四时气足,兼有寒热凉润”,可以“除客热,止烦渴咽燥,利小便,养肝气,止漏血唾血”。而在资深中国烹饪大师李志顺看来,指定题目“一菜一汤”的

制作,考验了选手的刀工水平和烹饪中对火候的把握,看似简单,实属不易。

为倡导合理膳食,河南省营养健康厨艺大赛组委会还邀请烹饪名师表演了蒙眼拉面,烹饪了丹江鱼焙面等,以弘扬中华民族深厚的饮食文化。邀请河南省诗歌学会副会长王小萍讲述了“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥”“新津鲜黄天下无,色如鹅黄三尺余”“桂花香馅裹胡桃,江米如珠井水淘”等我国美食文化与诗词文化融合的故事。邀请郑州大学第二附属医院营养师们表演了以“春去秋来日匆忙,营养工作放心上,天使职责胸中装,患者疾苦不会忘,佑生命,救死伤,无悔青春放光芒……”为内容的《快板书——膳食营养看河南》;邀请河南省直第三人民医院的营养师们表演了小品《膳治百病》,力争将营养健康厨艺大赛办得好看、好吃、好玩。

经过几轮激烈的角逐,郑州市中医院营养师刘军获得一等奖;郑州大学第二附属医院营养师李赞、洛阳市中心医院营养师陈磊、三门峡市中心医院营养师杨海峰获得二等奖;商丘市立医院营养师张森、许昌市中心医院营养师邓绍坤、安阳市人民医院营养师王敬伟、鹤壁市人民医院营养师任志杰、濮阳市安阳地区医院营养师罗三刚、中汇唐巢酒店营养师郑德华获得三等奖。

“倡导吃得健康,防治疾病要守好营养底线。河南省营养健康厨艺大赛为推进医疗机构膳食营养工作的开展,引导人们重视营养与健康的关系搭建了很好的平台。在今后的工作中,营养师们要进一步提高自身营养知识储备的水平,为患者的健康维护提供营养方面的鼎力支持。”谈起此次大赛的圆满举行,大赛裁判长、郑州大学公共卫生学院教授李文杰说。

“推进合理膳食,河南致力于把工作做实做深”

河南省营养健康厨艺大赛的成功举办,是河南推进合理膳食工作的一个缩影。近年来,河南省委、省政府高度重视营养健康工作,把合理膳食行动列为“推进健康中原行动”十五项专项行动之一,采取多种措施强力推进。同时,还借助全民营养周开展形式多样的宣传活动;大力培养营养指导员、营养师;开展营养基地建设,启动食药两用物质试点工作,促使全省居民营养健康素养不断提高,营养健康生活方式不断普及,食品营养健康产业快速发展,传统营养服务日益丰富。

据河南省卫生健康委食品处处长余薇介绍,河南研究制定了合理膳食行动年度重点工作任务及考评评估标准;制定了营养指导能力提升工作实施方案,并在全省设

置5个营养工作培训试点,确定培训大纲,组织专家录制上传课程视频,有序开展营养能力提升培训;遴选试点,下拨专项资金,分解制定实施细则,指导试点单位开展营养食堂建设工作;开展人群合理膳食指导任务,向大众普及合理膳食的营养知识,指导群众平衡膳食、合理营养。

截至目前,河南共计在17个省辖市、济源示范区和10个省直管县(市)的658个乡镇(街道)完成了37675户、39605人的人群合理膳食指导任务,并在5市15个县(区)完成了521户的控油限盐膳食干预;组织全省14个调查点开展了第一次河南省居民营养健康知晓率调查工作,获得了具有全省代表性的居民营养健康知晓率基础数据;在全民营养周和“5·20”中

国学生营养日期间,共举办各类线下会议、讲座、咨询等532场,线上类190余场(次),印发各类宣传品21万余册,有效提升了居民营养健康知晓率和居民营养健康素养。

河南省卫生健康委副主任黄红霞说,国人对于合理膳食的研究由来已久。如今,世界卫生组织把合理膳食作为四大健康基石之首。一直以来,推进合理膳食,河南致力于把工作做实做深。通过此次河南省营养健康厨艺大赛的圆满举办,号召全民重视合理营养膳食,传递科学的食品安全和营养健康知识,倡导卫生、文明、杜绝浪费的饮食习惯,传承中华优秀传统文化,树立健康饮食新风,推动合理膳食行动实施,助力健康中原建设。



厨师表演拉面绝活儿



选手准备进行营养健康知识答题



选手进行实操比赛



文艺节目表演