

# 单位体检一半血脂异常 职工食堂要“背锅”吗

记者邀营养师一起吃顿食堂饭，来听听她和医生是怎么说的

本报记者 张苗 何丽娜 本报通讯员 鲁青 李娟



对大多数上班族来说，体检就是每年的年度大考。

每次拿到体检报告单，大多数人都会长吁短叹一番：异常项目又多了几项。

前几天，杭州某集团在网内挂出今年职工体检的总结报告，结果一石激起千层浪。

报告显示，这家单位，共有2320人参加体检，其中男性1299人，女性1021人，总受检率84.36%。

从检查结果来看，今年体检发病率较高的疾病：

- 一、血脂异常1106人，占47.67%；
- 二、甲状腺结节1055人，占45.47%；
- 三、尿常规异常947人，占40.82%。

尤其是看到近半数人存在血脂异常问题，而医学上已明确血脂异常与饮食相关，于是，大家纷纷将目光投注到了几乎天天都要吃的食堂饭。

将近一半的职工血脂异常，食堂饭菜要“背锅”吗？记者请来营养师，请他到这家单位食堂亲自体验一下。

“周末上班的人少，菜品比平时要简单许多。”一进食堂大门，领路的职工就先打起了预防针。确实，设计好的三个窗口只开了一个，可光这一个窗口，荤菜和素菜的品种各有10来个，朱敏倩开玩笑说：“跟我们这些天天吃盒饭的上班族比起来，你们是幸福的。”

不过，到了打菜的时候，朱敏倩却犹豫了好几分钟，最终她选了一份小蕃薯、一份水煮虾、一份冬瓜腌肉汤，外加一瓶酸奶。有主食，有荤有素，还有酸奶，可以说是营养金字塔的搭配。

而当记者问及为何在选菜时表现出难以抉择，朱敏倩说：“这里的菜品虽丰富，但烹调上还有点问题。一是荤菜中有一半以上是红烧的、油炸的，粗略估算，一盘梅干菜肉下肚，一个成人一天的摄油摄盐指标就用完了；二是炒菜时间没把握好，尤其素菜。原本翠绿的包心菜、四季豆变得软软黄黄的，营养成分已被破坏。”

## 一顿食堂饭 慢跑1小时才能消耗掉

朱敏倩还观察了就餐职工餐盘里的午餐搭配，基本规律是，女性一荤一素加一碗米饭，男性比女性多加一个荤菜或是素菜，如果转换成能量，这样一顿饭，大概要慢跑1小时或快走1个半小时才能消耗掉。

这里，就引出了另一个问题，该集团员工大多从事文字工作，属于轻体力劳动，每天大量的时间坐在电脑前办公，活动量非常少，摄入体内的能量没能被及时消耗，就变成了脂

肪沉积在体内，时间一久就出现“三高”等健康问题。

因此，可以负责任地说，如此多人血脂异常，食堂饭脱不了干系，但职工大多并非一日三餐都在食堂吃，自身运动少也是重要原因。

朱敏倩从营养学角度给出的建议是：食堂今后要改变原有的烹饪方式，尽量少油少盐，多用清蒸、水煮，少用红烧、煎炸，炒菜的时间再缩短一些，尽可能保存食物中的营养素，菜品上可适当增加菌菇类食材，有助于促进脂肪代谢。

职工个人则要加强锻炼，就目前的食堂饭能量太高，每周起码要有四天做中强度运动。另外，可适当补充复合维生素，均衡营养的同时，也能加速身体的新陈代谢，促进脂肪排出。

那么，怎样才能把血脂降下来呢？浙医二院国际保健中心副主任医师应鑫说，首先是“管住嘴，迈开腿”。

“首先尽量少喝酒，另外晚饭不要吃得太多，夜宵能不吃就不吃。”应鑫说，而“迈开腿”，可不单单指每天微信运动走1万步以上，“这个得是能出汗的有氧运动，每周至少有5天运动，每天半小时以上。”

## 一盘梅干菜肉 一天的油盐指标就用完了

记者打听到，这家单位的一些职工提出，食堂大厨在烧菜时放太多油了，无论荤菜还是素菜，放到汤里涮漂着一层厚厚的油。食堂管理人员则叫屈，为了让职工能吃上可口的饭菜，他们在菜品上已是绞尽了脑汁，可始终众口难调。

朱敏倩是杭州上城区小营街道社区卫生服务中心的营养师，昨天，她跟记者一道去品鉴了该集团的食堂饭。

## 体检专家解读三个数据

### ■47.67%的血脂异常

这个看上去有些夸张的数字，放在全省的范围内看其实并不算高，浙江省疾控中心曾做过一个调查，中年人群的血脂异常率为49.19%，比47.67%还要高一些。

血脂异常率这么高，代表这个单位或是全省成年人当中有一半是胖子吗？

浙医二院国际保健中心副主任医师应鑫告诉钱江晚报记者，体检报告单中出现的“低密度脂蛋白”是坏的胆固醇，而“高密度脂蛋白”是好的胆固醇。低密度脂蛋白和心

血管疾病相关，是导致动脉粥样硬化的基本因素。

### ■45.47%甲状腺结节

“现在甲状腺有结节的人越来越多，但其实大家并不用太担心。”应鑫说，甲状腺结节当中，大部分结节是良性的。发现甲状腺结节后一般需要定期复查B超，而当B超提示结节呈直立状、边界不清或微钙化等情况时医生会提醒及时到专科就诊。

所以对于结节这件事情，大家不用害怕，不用害怕，不用害怕。

### ■40.82%尿常规异常

“尿常规异常，有很多种情况，即使有一个项目的异常，也有可能是不同结果导致的。”应鑫告诉钱江晚报记者，比如同样是尿酸酮体，在很饿的状况下，尿酸酮体也会阳性，血糖高的时候，尿酸酮体也会阳性，“这个时候就得在复查的时候让医生来做判断了。”

大家最需要注意的，其实是高尿酸血症，因为它可能发展为痛风，体检单上一旦出现“高尿酸血症”的字样，那对于喝酒、吃动物内脏这件事，就得少一点、再少一点了。