

# 最新版中国居民膳食营养素参考摄入量公布 老年人更要注意补充叶酸

如何科学摄入膳食营养素？中国营养学会编著的《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》（DRIs）多年后再次修订并于近日公布。新版DRIs聚焦公共营养领域，如人体营养状况评价、营养指导、膳食设计和营养改善，在国家营养与健康政策制定、临床营养、食品营养标准制定以及营养食品研发等领域被广泛应用。

“营养科学与大众健康关系密切，膳食营养素参考摄入量是营养科学的核心工作。”中国营

养学会理事长杨月欣说，新版DRIs基于科学性、延续性、专门性、目的性原则，对包括能量、营养素及其他膳食成分的20个年龄组及孕妇乳母的不同参考摄入量共70余个营养素和其他膳食成分，进行了修订与确认。

新版DRIs与《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》相比，增减了哪些其他膳食成分？中山大学公共卫生学院教授凌文华介绍，本次修订根据我国居民饮食消费的变迁和营养学研究的新进展，保留了原有

的植物化学物，并提出了辅酶Q10、甜菜碱、菊粉和谷物β-葡聚糖的特定建议值，有助于指导我国居民通过适当增加这些膳食成分预防心脑血管疾病，改善肠道菌群组成，促进肠道健康。

新版DRIs建议关注叶酸营养状况。青岛大学营养与健康研究院院长马爱国介绍，计划怀孕的育龄女性和孕妇，由于自身生理代谢需要以及胎儿快速生长，叶酸的需要量增加，应关注叶酸营养状况；老年人因其生理特点及肠道吸收代谢

能力下降，认知功能减退，需要更加关注叶酸的摄入；高同型半胱氨酸血症人群，补充叶酸可降低中风和心血管疾病及老年痴呆的发病风险。

新版DRIs还对铁、碘等微量元素的数值以及水、膳食纤维推荐摄入量等进行了补充修订。

记者了解到，我国早在1938年发布了第一版大众最低营养素的需要量，距今已有85年历史。2013年发布了第八版DRIs，新版DRIs为第九版。

据新华社

## 日本百岁老人 超过9.2万人

日本厚生劳动省15日发布的数据显示，日本百岁老人人数连续53年创新高，超过9.2万人。

截至15日，日本年满百岁的老人共92139人，比去年增加1613人。百岁老人中，女性有81589人，占88.5%；男性有10550人。日本在世的最长寿老人是一位巽姓女士，今年116岁，住在大阪府柏原市。男性最年长者名为藤原三郎，今年111岁，生活在千叶县馆山市。

从全国范围看，日本每10万人中有73.74名百岁老人。岛根县连续11年成为百岁老人比例最高地区，每10万人中有155.17人；埼玉县比例最低，为44.79人。

日本1963年开始这项调查，当时日本百岁老人仅有153人。随着医疗和护理水平提高，日本百岁老人人数逐年增加，1981年突破1000人，1998年超过10000人，去年突破90000人。据2020年日本人口普查结果，当年有406位百岁老人还在工作。

据新华社

## 墨西哥毒枭 被引渡至美国受审

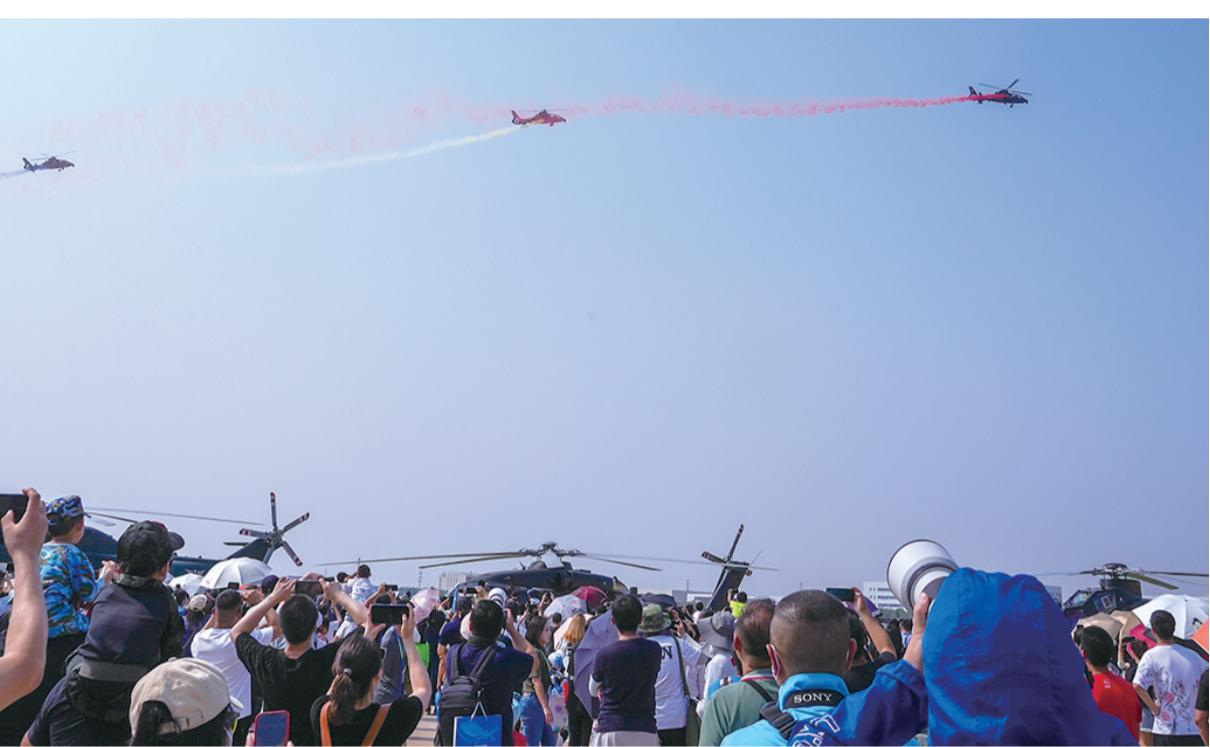
美国司法部长梅里克·加兰15日说，已将大毒枭华金·古斯曼之子奥维迪奥·古斯曼从墨西哥引渡至美国，奥维迪奥将面临贩毒、洗钱等指控。

加兰在一份声明中说，奥维迪奥已经被引渡，称这是美国从“各个方面”打击锡那罗亚贩毒集团的最新举措。

据美联社报道，墨西哥政府尚未对此事置评。不过，路透社说，两名知情的墨西哥官员证实了奥维迪奥被引渡。一些墨西哥媒体报道称，奥维迪奥已从墨西哥中部一所最高安全级别的监狱被带出。

华金·古斯曼是锡那罗亚集团头目，三次落网，两次越狱。他2017年1月被引渡至美国受审，2018年被判贩毒、谋杀、洗钱等10项罪名指控全部成立，继而被处以终身监禁和126亿美元罚款。华金·古斯曼有多个儿子。奥维迪奥和其中一个兄弟2018年被美国法院判定贩毒罪名成立，美方向墨方寻求引渡。2019年，墨西哥政府曾短暂逮捕奥维迪奥，但触发同贩毒集团枪战，最终将其释放。

据新华社



9月16日，第六届中国天津国际直升机博览会迎来首个公众开放日。作为本届博览会主办单位之一的中国人民解放军陆军安排了14型装备参展，同时在室内场馆设直升机模拟飞行体验区，供广大观众和军迷现场体验。

新华社

## 两部门印发狂犬病暴露预防处置工作规范 暴露后的伤口处置越早越好

增加消毒剂使用种类、优化首次暴露后的疫苗接种程序、扩充高暴露风险者范围、将狂犬病暴露分为三级……记者16日从国家疾控局获悉，国家疾控局、国家卫生健康委近日印发《狂犬病暴露预防处置工作规范（2023年版）》，为进一步做好狂犬病暴露预防处置工作作出指引。

狂犬病是由狂犬病病毒感染所致的一种人兽共患病，是《中华人民共和国传染病防治法》规定的一种乙类传染病。

数据显示，2007年至2022年我国人间狂犬病发病数实现16年连续下降。

新版规范明确，根据接触方式和暴露程度将狂犬病暴露分为三级：接触或者喂饲动物，或者完好的皮肤被舔舐为Ⅰ级暴露；裸露的皮肤被轻咬，或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为Ⅱ级暴露；单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤，或者破损皮肤被舔舐，或者开放性伤口、黏膜被唾液或者组织污染，或者直接接触蝙蝠为Ⅲ级暴露。

根据国家疾控局发布的政策解读，针对不同风险等级的狂犬病暴露应进行规范处置。其中，Ⅰ级暴露者一般无感染风险，清洗暴露部位即可，无需进行医学处置；Ⅱ级暴露者存在轻度感染风险，应处置伤口并接种狂犬病疫苗，确认为Ⅱ级暴露且严重免疫功能低下者，或者Ⅱ级暴露者其伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况时，按照Ⅲ级暴露者处置；Ⅲ级暴露者存在重度感染风险，应处置伤口并注射狂犬病被动免疫制剂和接种

### 狂犬病疫苗。

关于暴露后的伤口应如何处置，根据规范，伤口处置应越早越好，处置方式主要包括以下三种：伤口冲洗，用肥皂水和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟；消毒处理，伤口冲洗后用稀释碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口；预防其他感染，根据伤口污染或感染情况，合理使用抗生素，减少狂犬病病毒以外的其他感染。

据新华社

联合国粮农组织：

## 全球超9%人口面临长期饥饿

联合国粮食及农业组织15日发布的报告显示，2022年面临长期饥饿的全球人口约占世界总人口的9.2%。

粮农组织当天发布《2023年粮食及农业相关可持续发展目标指标进展报告》，粮农组织

统计司司长何塞·罗塞罗·蒙卡约在日内瓦举行的新闻例会上介绍了这份报告。

该报告指出，2030年可持续发展议程的实施进程已经过半，但与粮食和农业相关的目标却停滞不前甚至出现倒退，导致

消除贫困和饥饿、改善健康和营养以及应对气候变化方面的努力面临更为严峻的挑战。

蒙卡约说，过去几年发生的多起重大事件，使通向可持续发展目标的道路进一步受阻。2015年面临长期饥饿的全球人

口约占世界总人口的7.9%，而2022年这一比例超过9%。

联合国可持续发展目标峰会将于下周在纽约举行。据蒙卡约介绍，粮农组织此时发布这份报告旨在为该峰会提供参考。

据新华社

## 一个洋葱重近9公斤 或创世界纪录

在英国北约克郡9月15日至17日举办的一场巨型蔬菜比赛中，一个重达8.97公斤的巨型洋葱引发惊叹，有望刷新世界纪录。

据英国天空新闻频道网站15日报道，种植者加雷思·格里芬非常自豪，笑呵呵地托举着这个巨型洋葱，让参观者拍照。据了解，英国人托尼·格洛弗2014年9月展出的一个巨型洋葱重达8.47公斤，所创吉尼斯世界纪录保持至今，而格里芬此次展出的巨型洋葱有望成为新的世界纪录。

赛事组织方说，预计吉尼斯世界纪录认证机构将核实最新情况，以正式确定格里芬的巨型洋葱是否打破世界纪录。

据新华社