

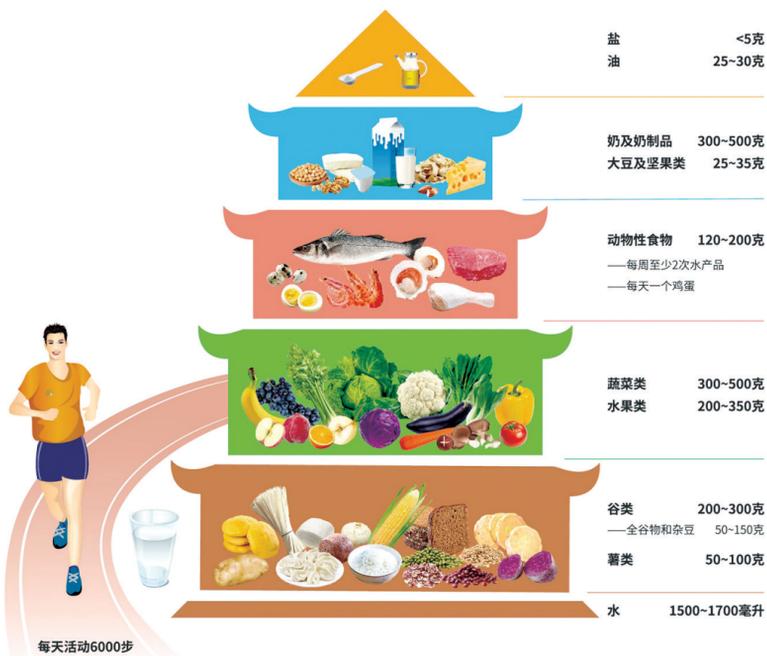


这些膳食好习惯帮你吃出健康

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐,全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



中国居民平衡膳食宝塔(2022)是根据《中国居民膳食指南(2022)》的准则和核心推荐,把平衡膳食原则转化为各类食物的数量和所占比例的图形化表示。(中国营养学会官网)

会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮食和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青表示,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量过多导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃

肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红表示。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷浸浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软

硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素供应。”范志红说。

会选:五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠等都可以成为钠的来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。(温克华)

《中国居民膳食指南(2022)》

平衡膳食准则

准则1 食物多样,合理搭配

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~150g;薯类50~100g。

准则2 吃动平衡,健康体重

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。
- 食不过量,保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天。
- 减少久坐时间,每小时起来动一动。

准则3 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果,保证每天摄入200~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则4 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120~200g。
- 每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则5 少盐少油,控糖限酒

- 培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25~30g。
- 控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

准则6 规律进餐,足量饮水

- 合理安排一日三餐,定时定量,不暴饮暴食,每天吃早餐。
- 规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食,不偏食挑食,不过度节食。
- 足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

准则7 会烹会选,会看标签

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。
- 在外就餐,不忘适量与平衡。

准则8 公筷分餐,杜绝浪费

- 选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生,从分餐公筷做起。
- 珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

2022全民营养周

指导单位:国民营养健康指导委员会办公室

主办单位:中国营养学会

营养成分表		
项目	每100克	NRV%
能量	kJ	%
蛋白质	g	%
脂肪	g	%
碳水化合物	g	%
钠	mg	%