

新膳食指南教你吃出健康

国家卫计委疾控局日前发布《中国居民膳食指南(2016)》，据中国营养学会理事长杨月欣介绍，相比于2007版的膳食指南，新的平衡膳食宝塔的变化主要表现为“四降一升”，水果、动物性食品、大豆和盐的推荐量下降，饮水推荐量上升。从新膳食指南可知，不仅部分食物的推荐量发生了变化，在吃法上也应该做一些调整。

谷薯类:谷类“整粒”吃

谷类包括小麦、稻米、玉米、高粱，而红小豆、绿豆、芸豆等杂豆类本不是谷类，但如“整粒”食用，与全谷物特征一致，也是膳食纤维、B族维生素、矿物质及其他营养素的来源。膳食指南推荐：成人每人每天平均摄入谷薯杂豆类应在250~400克之间，其中全谷物和杂豆类共50~150克，新鲜薯类50~100克。

因此，可将全谷类和杂豆融入每日三餐主食中，小米、玉米、燕麦、全麦粉等都可与精白米面搭配，如果早餐吃小米粥、燕麦粥、八宝粥等，午餐或晚餐可在面粉中加玉米粉、荞麦粉等，或选用全麦粉做馒头、面条，白米中放些糙米、燕麦、黑米、薏米等，按照全谷物1/3的比例来烹制米饭。

杂豆除了可以熬粥和制成面粉做面条、馒头外，还可制成豆馅做包子或糕点，或将芸豆、花豆、红豆煮松软，混合番茄酱后制成美味凉菜，又或绿豆或红豆发芽后做拌菜或炒菜，都不错。

由于全谷类食物入口感觉粗糙，对此，可发挥厨房炊具的作用。例如用电饭煲、高压锅烹煮八宝粥，用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯，均可使其口感柔软。还可加入芝麻粉、葡萄干和大枣等，使全谷类食物更美味。

果蔬:深色蔬菜占一半以上,水果要选低糖的

新膳食指南虽对蔬菜推荐量不变，但强调深色蔬菜最好占到一半以上，这是因为深绿色、深黄色、紫色及红色等蔬菜，它们的植物化学物和微量营养素含量较高。

买蔬菜，除了考虑新鲜和应季外，品种也要多变换，每天至少达到5种以上。而且在食用土豆、芋头、山药、南瓜等含碳水化合物较高的蔬菜时，要减少主食摄入量。对于适合生吃的蔬菜，可作为饭前饭后的“零食”和“茶点”。如需加热处理，应遵循“先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒后即食”的原则。

新膳食指南中水果推荐量变化不大，不过建议大家选含糖量低的水果。枣、椰子肉、香蕉、雪梨等含糖量较高，而草莓、柠檬、杨梅等含糖量较低。一个三口之家，一周应采购4~5千克的水果。平时，把水果放在容易看到和方便拿到的地方。有小孩的家庭，要注意培养孩子吃水果的兴趣，家长以身作则，让水果成为饭前饭后必需的食物，并可通过讲述植物或水果神奇故事、摆盘做成不同造型，来吸引孩子，从而增加水果的摄入量。

肉类:少“大荤”多“小荤”

肥肉脂肪含量高，就一定不能吃了吗？并不是，依然可以吃，但不宜多吃，动物内脏健康人群也可以吃，但慢病患者就要限制了。推荐每天鱼、禽、肉、蛋的摄入量120~200克之间，有条件可以优选水产品、禽类和鸡蛋，少吃畜肉和加工类肉制品。

总之，吃肉主要讲究适量，尽量把动物性食物安排到每餐中，既不集中过量食用，也不清汤寡水，不见一点荤腥。食材变

“大”为“小”，比如切丝切片等，既满足了口舌之欲，又能控制食量。少做“大荤”，搭配大量蔬菜多做“小荤”，这样既控制了肉类，又可增加蔬菜摄入。

奶、豆、坚果:每天一杯奶,经常吃豆制品,适量吃坚果

新膳食指南建议，每人每天应摄入相当于鲜奶300克的奶类及奶制品，大豆和坚果制品的推荐量减少到每日25~35克。



在家吃饭，早餐饮用一杯牛奶(200~250毫升)，午餐加一杯酸奶(100~125毫升)。儿童早餐吃2~3片奶酪，课间喝一瓶牛奶或酸奶。还要经常吃豆制品，每周可轮换食用豆腐、豆腐干、豆腐丝等，如早餐安排豆腐脑和豆浆，或者午餐、晚餐可以食用豆腐、豆腐丝(干)等做菜，既可变换口味，又能满足营养需求。至于坚果，可当两餐之间的零食食用，还可烹饪入菜，如西芹腰果、腰果虾仁，还可和大豆、杂粮等做成五谷杂粮粥。

油盐糖:口味是可以养成和改变的

新膳食指南进一步强调盐

的摄入量要少于6克，而且还增加了对糖的限制，建议少喝含糖饮料，少吃甜味食物。其实，想要适应清淡的饮食，还有一些烹饪技巧可帮助我们减油盐糖。

选择新鲜食材，用蒸煮等方法尽量保留原味，而且不是每道菜都需要加盐，最后一道汤可以不加。烹调时多用醋、柠檬汁、香料、姜等调味，替代一部分盐和酱油，还可尝试柠檬、香芹、香菜、香菇和洋葱等有特殊香味的食物做搭配。并且购买食物要注意看食物营养标签，减少隐形盐、隐形油和隐形糖的摄入。

水:成人可用茶水替代一部分白开水

新膳食指南推荐饮水量增加到每人每天1500~1700毫升(约7~8杯水)。白开水是最好的饮品，早晚各饮一杯(200毫升)，其他在日常时间里均匀分布，不能等到口渴才喝水。成人可用茶水代替部分白开水，不过不宜喝太多浓茶，并不喝或少喝含糖饮料。

核心推荐:

推荐一:食物多样,谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天至少摄入12种食物，每周至少25种。每天摄入谷薯类食物250~400g，其中全谷物和杂豆类50~150g，薯类50~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

推荐二:吃动平衡,健康体重

各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量，控制总能量摄入，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。减少久坐时间，每小时起来动一动。

推荐三:多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙、大豆富含优质蛋白质。餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，保证每天摄入200~350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品，适量吃坚果。

推荐四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋、瘦肉摄入要适量。每周吃280~525g，畜禽肉280~525g，蛋类280~350g，平均每天摄入总量120~200g。优先选择鱼和禽。吃鸡蛋不弃蛋黄。少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。

推荐五: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。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25~30g。控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。足量饮水，成年人每天7~8杯(1500~1700ml)，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒、成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，女性不超过15g。

推荐六:杜绝浪费,兴新食尚

珍惜食物，适量备餐，提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签，合理选择食品。多回家吃饭，享受食物和亲情。传承优良文化，兴饮食文明新风。

(健康时报网)

■ 资讯

普及营养健康 助力健康中国

全民健康工程“营养调理进社区暨《百岁学堂》公益宣教活动”启动仪式在京启动

本报讯 张勇 6月11日，由全国健康产业工作委员会、欧希思健康管理有限公司共同举办的全民健康工程“营养调理进社区暨《百岁学堂》公益宣教”活动启动仪式在北京隆重举行。

此次活动旨在响应国务院《中国食物与营养发展纲要2014—2020年的通知》的号召，在全国范围内普及营养健康知识，增强社区居民营养健康的观念，为健康中国加油助威。

全国健工委营养治疗办公室主任陆丽雅在会上指出，早在2009年，卫生部医政司就颁发了《关于开展营养科设置试点工作的通知》(2009)270号文件，营养首次被政府提升到了治疗的高度，2015年，北京市卫生和计



划生育委员会下达了《关于开展营养治疗进社区试点的通知》，在京津冀三地已拉开帷幕，为配合国务院健康产业的大政方针，全国健工委特别成立“营养治疗指导师项目管理办公室”，积极推动营养调理进社区及百岁学堂公益宣教活动，本次启动仪式的召开，标志着营养调理将正式走进百姓生活。

欧希思健康管理机构首席科学家王涛博士指出，健康不是由金钱和地位决定的，一定要拥有正确的知识、意识和概念。要想实现“健康中国”的国家战略，一定要教育先行。“营养调理进社区”，《百岁学堂》公益宣教活动就是把健康知识传到千家万户，让更多的慢性病患者好起来。

最后，参加该活动的教育宣讲团成员共同起誓：我宣誓，我志愿加入《百岁学堂》公益宣教讲师团，用我的良心和尊严行使我的职业，将我所学到的知识无私奉献给社区百姓，做到普及科学保证自己的每一个观点，都经得起实践考验，无论任何理由，我决不将我的医学知识用于违反道德的事情。我出内心和以我的荣誉庄严地作此保证！

■ 健康厨房

粽子百合绿豆粥



端午节是人们食用粽子的高峰时期，但吃不完的粽子该怎么办呢？作为一种不便于长期存放的食品，粽子在冰箱里放两天已经令人担心了，就算可以继续存放，上顿下顿的吃粽子，口感太过重复，肠胃也感到厌烦。粽子的主要材料是糯米，主要配料是甜味食品。所以，用粽子来做粥和甜食是最合适的。

做法：锅中烧沸水3碗，放入绿豆2把，煮15分钟，加入剩的小枣粽子或蜜枣粽子，用大勺把粽子碾碎，一起煮10分钟，再加入1头剥散洗净的鲜百合，继续煮5分钟，一锅清香四溢、口感粘软的百合绿豆粥就可以出锅了。