



能量是维持生命的重要物质,摄入过少会危及健康,过多又会造成肥胖并引发慢性疾病。大多数女性每天需摄入能量1800千卡左右,男性需摄入2100千卡左右。营养师通常会根据每个人的自身情况算出其一天所需能量,从而指导三餐。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽教大家如何根据自身需求搭配一天的均衡饮食。

专家教你配出营养三餐

□ 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽

90千卡为一份

营养中应用最普遍的配餐方法是食物交换份法,通常以90千卡的食物为1份。也就是说,如果一名女性每天需要摄入1800千卡,那么她应吃20份;男性按每天摄入2100千卡计算,则需要吃23份。常吃的食物都有90千卡的对应量。主食:咸面包33克、杂粮馒头40克;蔬果:生菜600克、富士苹果216克;肉类:带鱼71克、纯瘦肉50克;蛋奶:鸡蛋50克、纯牛奶160毫升;食用油:花生油10克;零食:巧克力17克、曲奇夹心饼干18克、核桃14克。同样是90千卡的食物,体积大小各异,同类食物中建议选择体积大且加工精度低的食物。

营养搭配三原则

何丽为大家介绍了日常配餐中食物搭配的3个原则:
粗细搭配。是指将五谷杂粮和薯类纳入主食,如将土豆、山药、地瓜蒸一下替代部分主食,或用杂粮面做成馒头、面条或粥。粗细搭配可以增加膳食纤维、矿物质和维生素的摄入量。
荤素搭配。这里的荤不仅指畜禽肉和水产类,也包括提供优质蛋白的蛋、奶,每顿饭最好有上述食物中的至少一类,同时搭配素食类(五谷和蔬果),这样可避免荤多素少导致的膳食纤维不足及能量超标。
干稀搭配。如果一顿饭都是固体食物,会让人觉得难以下

咽,所以建议每餐干稀搭配,比如早餐有牛奶或者杂粮粥,中午有汤,晚上有汤面。
以大多数女性每天摄入1800千卡能量为例,我们运用营养搭配原则来设计出一日三餐。
早餐:咸面包2份2片(对应面粉50克),鸡蛋1份1颗,纯牛奶1.5份1包,蚝油生菜(生菜0.3份180克、橄榄油1份10克、蚝油少许)。
午餐:杂粮馒头3份120克(对应面粉75克),蒸地瓜1份100克,大白菜豆腐肉丝汤(大白菜0.4份212克、北豆腐1份100克、肉片1份50克、花生油1份10克)。
加餐:红富士苹果1份216克,核桃0.5份7克。
晚餐:汤面3份225克(对应

面粉75克),白灼西兰花(西兰花0.3份75克、橄榄油1份10克),蒸带鱼(带鱼1份71克、蒸鱼豉油少许)。
配餐注意事项
具体每个人每天需多少能量可以通过公式计算:能量=理想体重(千克)×每千克理想体重每天需要能量(千卡/千克理想体重/天)。其中理想体重(千克)=身高-105,每千克理想体重每天需要的能量可以根据大多数轻体力劳动者的体质指数(BMI=体重(kg)/身高(m)²,BMI<18.5为消瘦,BMI在18.5~23.9为正常,BMI在24~27.9为超重,BMI≥28为肥胖)来计算。其

中,消瘦者应为35千卡/千克/天,正常者应为30千卡/千克/天,超重、肥胖者应为20~25千卡/千克/天。
计算出所需能量后,各类食物的搭配范围可参考中国居民膳食宝塔。谷类200~300克,薯类50~100克,蔬菜300~500克,水果200~350克,畜禽肉40~75克,水产品40~75克,蛋类40~50克,奶类300克,大豆类20~25克(25克对应豆腐干/丝/皮50克、北豆腐100克、南豆腐150克、内酯豆腐200克),坚果5~10克。减肥者、糖尿病患者、血脂异常者都可参考以上配餐原则配餐,痛风病人在上述原则基础上还要注意选择低嘌呤食物,且每天肉类控制在120克以内。

■ 营养讲坛

身体缺什么就想吃什么?

□ 解放军302医院营养科营养师 宫雪

“嘴巴馋什么就是肚子里需要什么”,这种观念在民间很普遍,但是从科学的角度来讲,有些说法没有什么道理。
口渴了,想找水喝。看起来好像是这样,渴了可不是因为身体内需要补充水分吗?然而,实际上没有这么简单,吃得太辣或者太咸,都会刺激渴觉中枢而引起渴觉,也有可能是由于糖尿病、干燥综合征引起的,不一定是因为体内需要水。
还有人说想吃肉是因为体内缺乏氨基酸或铁等矿物质,理由是肉中的蛋白质含量丰富,也含不少铁。可是,很多男士依照一直以来的习惯,无论何时都爱吃肉,他们体内其实并不缺乏氨基酸和铁,只是真的“嘴馋”了。还有说想吃甜食是胰岛素缺乏,同样,对于一直嗜甜的人,即使已经吃饱了别的食物,对甜食还是没有抵抗力。
所以,人类“身体内缺什么就想吃什么”是不正确的。如果不化验一下,医生也不知道你体内缺什么,更何况就拿一些食物偏好就想知道体内缺什么,怎么可能!况且,人类的进食欲受心理状态影响更胜过生理状况。在压力大和不开心的时候,往往喜欢吃点甜味的食物来得到满足。聪明的人体知道,甜食能刺激大脑分泌更多血清素,缓解不良的情绪。不过,甜食吃多了危害着实不少,因此尽量不要用这种方式来调节情绪。
多年临床营养工作的经验告诉我,如果你平时均衡的摄入各种食物,就会很少有欲望会单独想吃某种食物,尤其是垃圾食品,胃口得到了满足的话,它也拒绝那些不健康的食物。
日常配制合理的饮食就是要选择健康的烹饪方法和多样化的食物,使所含营养素齐全,比例适当,以满足人体的营养需要。粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配。再爱吃的食物,如果不健康也要弃之,不能给自己找借口。

■ 生活知识

吃红薯也有学问

无论是蒸的还是烤的,红薯都能带来特别好的味觉和嗅觉体验。虽然常吃,但你对这种食物真的了解吗?
红薯是维生素C高手。《中国食物成分表》中的数据显示,每100克红薯维生素C含量为26毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜为21毫克、茄子为5毫克。因此,要想补充维生素C,常吃红薯是个不错的选择。
颜色不同,营养特长也不同。黄心红薯中的胡萝卜素含量要高一些,对保护视力更有益处;白心红薯的粗纤维含量高,含糖量比黄

心高出4%~5%,口感更甜;紫心红薯硒和花青素含量较高,是名副其实的抗氧化高手。
烤红薯里的致癌物有限,可以放心吃。烤红薯致癌物多的说法一直在民间流传。事实上,烘烤产生致癌物,主要是淀粉类经过140℃以上高温加热产生的丙烯酰胺类物质,蛋白质焦糊产生的杂环胺类,以及脂肪高温下产生的苯并芘类。然而,红薯几乎没有脂肪,蛋白质也很少,并且多采用炭火间接烘烤,所达到的温度有限,因此正常烤红薯不易产生大量致癌物。如果烤红薯表面

有褐色黏黏的东西,也不用担心。这是红薯里面的糖在高温下被浓缩,发生焦糖化反应的结果,对人体没有毒性。
吃红薯要减少主食。红薯含的碳水化合物和能量与等量米饭几乎相当,因此吃红薯就要减少吃主食的量,以免热量超标。
肠胃差,少吃红薯;胃酸多,别空腹吃。肠胃功能比较弱的人,吃过多红薯易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。把红薯与大米一起煮粥喝,能有效缓解腹胀等不适感。胃溃疡、胃酸过多的人不要空腹吃红薯,以免加重病情。

■ 营养厨房

乳鸽花菇焖淮山

乳鸽一向被认为是滋补的肉类,笔者在烹饪时喜欢先用姜汁、米酒将其简单腌制,目的是更加入味。今天介绍的做法提到了淮山,要先蒸熟后,再放进已焖煮至软身后的乳鸽里。
材料:乳鸽两只,花菇(水发后)100克,淮山150克,拍蒜15克,陈皮1/3块(水发后),盐、糖、姜汁、米酒、蚝油、豉油、老抽、花生油各适量。
做法:陈皮切碎备用;乳鸽处理好后,用姜汁、米酒、盐、糖腌制十分钟后备用;淮山蒸熟后去皮切段备用。开锅下油,爆香拍蒜,将乳鸽炒至上色,下豉油、老抽,加入适量水、蚝油、陈皮,放花菇,焖煮至乳鸽软身后,放蒸熟后的淮山,大火收汁调味即成。

烹调高钠蔬菜少放盐

茴香、芹菜和茼蒿钠含量较高,烹调时应少放盐。每100克茴香含186.3毫克钠,相当于含盐量为0.47克/100克,茼蒿钠含量为1613毫克/100克,芹菜茎为159毫克/100克。因此,烹调茴香、芹菜和茼蒿这种高钠蔬菜时应该少放甚至不放盐,高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。
各种萝卜、白菜、小白菜、圆白菜、油菜、菠菜等蔬菜的钠含量为40毫克/100克~100毫克/100克,属于中高钠蔬菜,烹调时可适当少放盐;生菜、油菜、菜花、西兰花、苋菜、莴笋等钠含量为10毫克/100克~40毫克/100克,属于低钠蔬菜,各种豆类、瓜类蔬菜等钠含量在10毫克/100克以下,是极低钠蔬菜,后两种蔬菜烹调时可正常放盐。 (广州日报)