

# 中国人膳食质量普遍提高 营养和体格明显改善

中国居民吃得怎么样？中国营养学会日前发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(简称《报告》)给出答案：中国居民营养状况和体格明显改善。全国城乡居民来源于动物性食物蛋白质的比例从1992年的18.9%增加到2015年的35.2%。特别是农村居民的膳食结构得到较大的改善，碳水化合物的供能比下降，城乡差距逐渐缩小。

《报告》显示，中国居民消费结构变化，膳食质量普遍提高。谷类食物仍是能量的主要食物来源，蔬菜供应品种更加丰富，季节性差异明显缩小，居民蔬菜摄入量仍稳定在人均每日270克左右，与其他国家相比一直处于较好的水平。居民动物性食物摄入量增加，优质蛋白摄入量增加。农村居民的膳食结构得到较大的改善，碳水化合物的供能比从1992年的70.1%下降到2015年的55.3%，动物性食物提供的蛋白质从1992年的12.4%提高到2015年的31.4%，城乡差距逐渐缩小。

不同年龄段居民身高增加显著。《报告》显示，近30年来，中国儿童青少年生长发育水平持续改善，6-17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加，平均每10年身高增加3厘米。农村儿童身高增长幅度为男生4厘米、女生3厘米，大于城市儿童男生3厘米、女生2厘米的身高增长幅度。成人平均身高继续增长，2015年18-44岁男性和女性的平均身高分别为169.7厘米和158.0厘米，比2002年分别增加了2.2厘米和1.6厘米。

居民营养不足状况得到根本改善。从监测数据来看，5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别为4.8%和1.9%，已实现2020年规划预设目标。无论是儿童还是成年人，营养不足发

生率明显降低，特别是能量供应不足已经得到根本改善。儿童青少年、孕妇贫血率、维生素A缺乏率均有显著下降，营养状况得到明显改善。  
(人民网)



## 天气忽冷忽热 来碗烧肉煮豆腐

近来忽冷忽热的天气，不仅使得人体要适应气温的变化，也让胃口会有所改变。辣味能够刺激人的胃口，而沿海地区的人喜欢以咸鲜的食物来提升食欲。今天说到的烧肉煮豆腐就是这样的一道菜式。

**材料：**烧肉150克，豆腐2块，韭菜100克，蒜头20克，虾米50克(水发后)，虾酱少许，盐、糖、胡椒粉、花生油各适量。

**做法：**将豆腐切成6块，吸干表面水分在热油中炸至定型备用；烧肉切件备用；韭菜洗净沥干水分，用花生油炒香备用；蒜头去衣拍碎备用；开锅下油，爆香拍蒜，放入烧肉和虾米翻炒片刻，下虾酱和豆腐，加入少许清水，中火煮5分钟，加入炒香的韭菜，大火收汁，下适量盐、糖、胡椒粉调味即可。

(《广州日报》)

## 春韭豆腐泥鳅汤 温阳补肾

**主要功效：**温阳补肾、益气和

**推荐理由：**春季应季汤水

**材料：**韭菜150克、豆腐2块、泥鳅5条(3-4人份)。

**制作方法：**韭菜挑除杂物，洗净，裁成3厘米左右小段；豆腐冲洗，划“十”字成小方块；泥鳅放入清水中加入少许油及盐养1-2天，待泥鳅吐净泥沙后放入热水中2分钟后捞出，洗净擦干后放入煎锅中小火煎香后放入锅中，加水及少量食油烧开，放入豆腐煮八分熟，加入韭菜，滚熟，加食盐调味即可。

**汤品点评：**“春寒还料峭，春韭入菜来”。春季到了，韭菜性温，乍暖还冷的春季吃点春韭以除阴寒正合适。初春的韭菜品质是最好的，趁着春韭上市，配合豆腐、泥鳅滚个汤，正好能温阳驱散、健脾益肾。韭菜也叫“起阳草”，除温肾壮阳、活血祛瘀的作用外，还能暖胃醒脾。而泥鳅中含有丰富的亚精胺，有研究发现亚精胺有改善血压，降低心血管发病率。但需要注意的是韭菜不好消化，有胃病及消化不良者不宜多吃。

(《广州日报》)



# 春季吃“五菜”饮“五汤” 打好全年健康基础

### 五种野菜兼顾美味健康

**水芹菜** 与大家常吃的长在陆地上的旱芹菜不同，水芹菜富含多种维生素，口感更为清香，富含膳食纤维，有一定的通便、降压、降脂功效。但由于膳食纤维较多，胃溃疡、肠炎患者不宜食用。

**荠菜** 中医认为，荠菜有清热解毒、利尿止血、软坚散结、益胃等功效，对于有胃部疾患和因为上火而出现眼部疾患的人尤其合适。可荠菜性稍凉，体质虚寒的人及胃寒的患者不宜过多食用。

**马齿苋** 中医认为，马齿苋有清热解毒的功效。现代医学研究发现，马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌均有抑制作用，对常见致病性皮肤真菌亦有抑制作用。

**蕨菜** 中医认为，蕨菜可清热滑肠、降气化痰、利尿安神。需要注意的是，原蕨苷在蕨菜的嫩芽部分含量最高，烹饪

时可先切去嫩芽部分再烹制，也可将原蕨苷去除。少量食用蕨菜，不会对人体造成损伤。

**苦菜** 其含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等元素，能清热、消肿、化淤解毒、凉血止血，对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。

### 应对疾病可饮“五汤”

**暖身汤** 可取炙麻黄15克、生姜10克、牛肉250克、葱白10克，做一锅麻黄牛肉汤，分早晚两次温服。将牛肉洗净、切块，然后将麻黄加水煮沸，去掉浮沫后再煮10分钟左右捞出，再将牛肉放入麻黄汤中，用文火煨炖到牛肉熟烂后，再将生姜切丝、葱白切段加入汤中，加适量盐，煮沸后吃肉饮汤即可。

**祛火汤** 将一棵绿叶大白菜从中间切开，取半棵剁碎，加两枚切碎的松花蛋，一起放入锅中，加水煮熟，然后加少

量盐调味，吃菜喝汤即可。

**润肺汤** 每天早上取生地10克、桑叶5克、大枣2枚，经开水冲泡成一碗地黄汤。生地有凉血补血之功，血得补则肌肤受到滋养；桑叶甘寒，有清肺润燥的作用，肺燥得清，浑身都会觉得凉润舒坦；用大枣补血滋阴，其实就是在给皮肤补水。

**健脾汤** 可用鲜鲫鱼150克、砂仁3克、陈皮6克、生姜、葱、精盐各适量，将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，再将砂仁放入鱼腹中，然后与陈皮共同放入沙锅内，加适量水，用大火烧开。放入生姜、葱、精盐，煮至汤浓味香即可，这一碗砂仁鲫鱼汤可醒脾开胃利湿。

**舒肝汤** 可买干黄花菜25克与合欢花10克，加水煮半小时，用药汁兑蜂蜜。黄花菜能除烦安神，一碗黄花菜汤能达到除烦、解郁、安神之效，专门治疗虚火上炎导致的烦躁、精神不安、闷闷不乐、失眠健忘。  
(中国中医药报)