

吃饭在人们的日常里是一件再常见不过的事情，但就是这么小、这么平常的一件事情，很多时候我们做得并不对。食物吃不对，身体很受罪，吃得不对会给我们身体带来很大的影响。

3个错误饮食习惯很伤身

食物种类太单一
人类需要的基本食物包括五大类，即谷薯类、蔬菜 and 水果、禽畜鱼蛋奶、大豆类和坚果、油脂及盐。

不同的食物种类含有不同的营养素，有些植物营养素人体无法自身合成，需要我们从食物中获得。如果食物比较单一，很容易造成营养不良。

水果吃得不够
中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出，我国人群普遍存在水果摄入量不足的问题，平均最高摄入量仅为每天55.7克，远远低于《中国居民膳食指南(2022)》推荐的每天200~350克水果的摄入量。

水果吃不够，真的会增加死亡风险。中国疾控中心发布的一项研究表明，我国因水果摄入不足造成的期望寿命损失为1.73岁。

深色蔬菜吃得少
《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》提到，我国居民人均蔬菜摄入量稳定在每天270克左右，低于500克的推荐量。而且蔬菜以浅色为主，深色蔬菜约占总蔬菜量的30%，未达到推荐的50%。

蔬菜中富含维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物等，是平衡膳食的重要组成部分。一般深色蔬菜比浅色蔬菜更有营养。增加深色蔬菜摄入量是改善膳食微量营养素摄入不足、减少营养不良发生的有效措施之一，也可以预防慢性病的发生。

多吃绿叶蔬菜和水果就是最健康的吗？错！其实食物分为红、绿、橙、紫、黄、白、黑七色，由于所含营养素不同，形成不同的颜色。因此，遵循“彩虹饮食法”的食物合理搭配才是关键。

七色食物营养优势各不同

生活不是计算器，很难精确计算到每一天、每一餐，但还想保证均衡膳食健康，要掌握“彩虹饮食法”。

颜色是营养素和植物化合物丰富的表现，“彩虹饮食法”倡导在进食足量蔬菜的同时，还要搭配7种颜色的蔬菜和水果：白色、红色、橙色、黄色、蓝色、紫色、黑色和绿色。每种果蔬颜色的背后，都包含了哪些特定的植物营养素和多元的营养价值。(见表格)



吃不对
影响健康

做好3点让饮食“健康多彩”

每周吃够25种
《中国居民膳食指南(2022)》建议，每人每天至少应该吃够12种食物，每周至少25种。
因此，想要保证食物多样，种类需越杂越好。每天的食物种类可包含谷薯类3~5个种，畜禽鱼蛋3~5种，蔬菜3~5种，深绿色、红色和紫红色深色蔬菜占一半以上，水果1~2种，奶类、大豆坚果也作为膳食组成的一部分。

蔬果选深色的
在挑选蔬果的时候，要学会“好色”，一定要多选深色蔬果，颜色是蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现之一。一般情况下，相比于浅色蔬果，深色蔬果在营养上更胜一筹。
而且，想要吃够足量的蔬菜和水果，最好做到顿顿有蔬菜，天天吃水果。对于绿色的蔬菜，能生吃的尽量生吃，如果需要烹饪，尽量焯热水、急火快炒等。

适当额外补充
对于大多数人，多样化均衡的饮食和健康的生活方式是获得营养素的最佳途径。但是，忙碌的生活方式或者不规律的饮食会导致某些营养素不足，可以选择一些配方科学、营养全面、权威认证的营养素补充剂。

营养多样化、种类平衡化、人群适配化是“彩虹饮食法”的三大要则，这也是澳洲植物基功能营养品牌eimele亦餐彩虹粉所提倡的多种多样、色彩丰富、配比科学的理念。

源于对彩虹饮食的贯彻，亦餐彩虹粉最大化保留营养成分价值，一站式补充植物营养素、植物蛋白组合、维生素组合、矿物质组合、益生菌、Omega组合等77种必需营养物质。它实现了全面预防身体减少损伤，保持健康，均衡全面营养，预防亚健康的效果，是所有人最佳的最佳均衡营养选择。
(薛庆鑫)

樱桃正当季
营养丰富又美味

最近个大味甜的国产樱桃已开始批量上市，受到不少消费者的欢迎，接下来樱桃将大量上市，价格预计也会便宜很多。那么，樱桃有哪些营养？吃樱桃真的会上火吗？

樱桃的四大营养价值

热量低
樱桃的热量在一众水果中，算是很低的。每百克樱桃的热量仅为46千卡，是同等重量香蕉(93千卡/100克)热量的50%。

同时，樱桃的血糖生成指数也较低，为22，属于低血糖生成指数水果，比常见的苹果(36)、梨(36)、桃子(28)、草莓(40)、葡萄(43)等水果更低。这对于控制血糖水平，预防高血糖引起的血管伤害来说，也是大有裨益的。因此，即便是需要控制体重或有糖尿病的朋友，也可以安心享受樱桃的美味。

钾含量较高
樱桃的钾含量较高。樱桃的钾含量为232毫克/100克，与“补钾小能手”香蕉比起来也不逊色(香蕉的钾含量为256毫克/100克)。并且樱桃的热量远比香蕉低，它无疑是补钾降压的良好选择。这个优点可能也正是樱桃能够预防和改善心血管疾病的原因之一。

抗氧化作用强
樱桃中以花青素、槲皮素等为代表的多酚类化合物，具有很强的抗氧化作用，有助于抗炎、增强人体免疫力和预防癌症。此类抗氧化物还能通过促进血液循环、降低淀粉消化酶活性、延缓糖分吸收速度等作用，间接帮助调节血糖、尿酸的水平。
也有研究发现，由于强大的抗炎效果，樱桃可以帮助缓解肌肉、关节因炎症反应导致的红肿热痛，如剧烈运动后肌肉损伤。

改善睡眠
樱桃中不仅含有能直接改善睡眠的物质——褪黑素，同时樱桃中还含有较丰富的色氨酸，而色氨酸是制造血清素(5-羟色胺)的重要原料。血清素在人体发挥着调节睡眠、情绪、情感障碍等重要作用。

对于生活工作压力较大、睡眠不足、情绪容易低落、可能面临情感情绪问题的现代人来说，食用樱桃或饮用樱桃汁饮品可能会在一定程度上能对上述症状有所帮助。已经有一些研究表明，食用樱桃能够改善受试者的睡眠质量和焦虑情绪；还有研究发现，樱桃对于改善人类认知功能也有一定效果。

关于樱桃的传闻别再信了

吃樱桃补血?“以形补形”的说法在它这里行不通。樱桃的铁含量仅为0.4毫克/100克。不仅和红肉类，如瘦猪肉(3毫克/100克)比起来相差甚远；而且，由于樱桃中的铁为非血红素铁，会受到植物中植酸、草酸等的影响，吸收利用率也较低。

同时，樱桃中叶酸、维生素B12的含量也不算高，论叶酸比不上各种绿叶蔬菜和柑橘、草莓等水果；论维生素B12比不上动物肉和内脏。因此，除了缺铁性贫血，其他类型的贫血，如因为叶酸或维生素B12缺乏引起的巨幼细胞性贫血，樱桃也很难起到什么作用。补铁可以吃含铁丰富、铁吸收利用率高的红肉、动物肝脏等。

孕妇不能吃樱桃？樱桃不仅热量低，血糖生成指数也低，对于担心孕期血糖偏高的女性朋友也是很适合的。而所谓的“上火”症状，如口干舌燥、便秘等，适量食用樱桃时并不会出现。毕竟，樱桃水分含量丰富、含糖量不高，加上樱桃中有丰富的果胶，不仅补水，对于排便也是有促进作用的。

樱桃核中含有氰化物能够导致中毒？大家也无须担心，只要我们在进食这些水果时，避免一次性大量食用水果核(还得是咬破了硬壳去吃里面的核仁，比如苦杏仁)，就不会有中毒的风险。
(王璐)