

均衡膳食,吃出营养吃出健康

□高红兰

上世纪五六十年代,家里很穷,缺衣少食,整天吃不饱。现在生活条件好了,餐桌上食物丰富了,温饱问题是解决了,并不代表就没有营养问题了。比如有些人应酬较多,晚上经常在外就餐,各种大鱼大肉吃了不少,但蔬菜、水果、奶制品等摄入可能不足,饮食结构不均衡,这样一方面能量、脂肪、盐等摄入超标,导致体型肥胖,血脂、血压等升高,同时他可能还存在膳食纤维、维生素、钙等微量营养素的缺乏,即存在“隐形饥饿”。

那么,我们怎么才能吃得合理、吃得健康呢?

关键词:平衡膳食

为了预防营养过剩或营养不良,我们日常饮食必须保证食物多样、营养均衡、合理搭配,也就是“平衡膳食”。早在三千多年前我国的《黄帝内经》中就有“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的论述,就是强调要膳食平衡。

大家知道什么叫食物多样?如何才能做到膳食平衡呢?

我们平时吃的食物可参考中国居民平衡膳食宝塔,宝塔的不同层分布着不同种类的食物,包括谷薯类、蔬菜水果类、动物性食物(畜禽鱼蛋)、奶及奶制品、大豆坚果类以及油盐等食物。不同种类的食物其营养素及有益膳食成分的种类和含量是不同的。日常饮食应兼顾各种食物的摄入,不偏食、不挑食,尽量做到食物多样化。

建议平均每天摄入12种以上不同种类的食物,每周要摄入25种以上,并进行合理搭配。每餐尽量有主食有副食,主食强调粗细搭配,副食要有荤有素、有肉有豆。

我们身边有很多人为了减肥,不吃主食、只吃菜,这样做对吗?

关键词:谷类为主

我们吃的主食,包括谷类、薯类和杂豆类,它们是碳水化合物的主



营养科医护团队参加科普公益活动。(市一院供图)

要来源,一天膳食总能量的50%~65%应由碳水化合物来提供。谷类为主是合理膳食的重要特征,是平衡膳食的基础,一日三餐都要摄入充足的谷类食物。

有一项权威研究表明,总碳水化合物的摄入量与预期寿命之间存在U形关联。全天摄入总能量中碳水化合物低于40%或高于70%都会导致死亡风险上升,也就是说主食不能吃少,也不能吃多。

有些人忌碳水,主食吃得很少,日常饮食以动物性食物为主,导致油脂摄入过多,碳水化合物摄入过少。我们身边也有很多老人早晚只喝粥,搭配一点咸菜或萝卜干,不吃其他蛋白质类食物,饮食质量较差。这两类人的饮食结构都是不合理的,都需要调整。

既然主食对我们的身体健康这么重要,那么对于成年人来说我们每天需要吃多少主食呢?

关键词:粗细搭配

建议成年人每人每天摄入谷类200g~300g(平均半斤),其中包含全谷物和杂豆类50g~150g(平均2两);另外还要加上薯类50g~100g。

有很多小孩子不喜欢吃蔬菜,

也有些老人长年不吃水果,蔬菜水果有什么营养价值?我们应该怎么吃?

关键词:新鲜/五颜六色

蔬菜水果是膳食纤维、微量元素和植物化学物的良好来源。增加蔬菜水果的摄入,可以降低心血管疾病的发病风险和死亡风险,降低食管癌、胃癌、结直肠癌等胃肠道肿瘤的发病风险。

建议餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,具有营养优势,尤其是富含β-胡萝卜素,是膳食维生素A的主要来源,应注意多选择。

烹饪蔬菜时还要注意几个要点:先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒好即食。

建议天天吃水果,保证每天摄入200g~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。建议选择新鲜应季的水果,变换种类购买。

需要提醒大家的是:蔬菜、水果是两种不同种类的食物,二者不能互相代替。

(未完待续)

食疗指南

补钙的蔬菜

市民王先生来电咨询:请问有哪些常见的蔬菜可以补钙?

市工商联食品商会副会长、市营养学会副理事长孙阿宝解答:在一些人的认知里,肉不可以不吃,菜却可有可无。其实,有一大类食物堪称“补钙高手”却常被忽视——绿叶蔬菜。很多绿叶蔬菜的钙含量在100毫克/100克上下,与牛奶的钙含量相当。有些甚至比牛奶高出不少,比如养心菜又名高钙菜,百克菜含钙500毫克,是其他蔬菜所不能比的。

《中国居民膳食指南》蔬菜的推荐量为300克~500克,如果全部吃绿叶蔬菜,能够贡献超过500毫克钙。需要说明的是,由于蔬菜中的钙大多以结合形态存在于细胞壁中,再加上存在草酸、植酸等成分,钙的吸收率可能比牛奶这一最佳补钙食物低一些。

但绿叶蔬菜含有非常丰富的镁元素和钾元素,镁元素本身就是骨骼、牙齿中的微量成分,而且有利于提高钙的利用率,钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失。

对于骨骼健康而言,绿叶蔬菜还提供了一种必不可少的营养素——维生素K。维生素K能够激活骨钙素,促进钙在骨骼中的沉积,从而让钙的作用最大化。颜色越绿的蔬菜维生素K越多,对骨骼健康也越有益处。通过烹调方式提高钙吸收量。

可以通过一些手段提高绿叶蔬菜中钙的吸收:烹调前预先在水中焯一下,能够有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收成分的量;烹调时少加一点醋,或者配合高蛋白的食物食用,能够将结合形态的钙转化为可溶性的钙,增加吸收率;烹调时不要放太多盐,否则影响钙吸收。

2023年盐城市“银宝央厨”杯 第二届营养健康职业技能大赛



主办单位

市总工会 市人社局 市卫健委 市科协 共青团盐城市委 市妇联

承办单位

市营养学会 市医学会 市中医院 市疾控中心 江苏医药职业学院

联办单位

江苏盐阜大众报文化传媒有限公司

协办单位

江苏银宝央厨管理服务有限公司 江苏盐渎教育科技有限公司

时间: 2023年9月23日-24日 地点: 江苏医药职业学院