

远离“隐性饥饿”

在家吃饭如何吃得更好



家庭是健康管理的基本单元,是培养良好膳食习惯的第一环境。在家吃饭如何吃得美味又健康?记者采访了营养专家。

A. 每天摄入12种以上多样化食物

中国营养学会理事长杨月欣指出,当前国民饮食中存在能量过剩但微量营养素缺乏的“隐性饥饿”问题,一定程度影响了内分泌与免疫调节,提升肿瘤、慢性病的发病率。

杨月欣提示,家庭餐桌应坚持每日食物多样、能量适宜的原则,主食增加全谷物、豆类,动物性食物和植物性食物搭配食用,多吃蔬菜、水果;保证天天有奶制品,多喝白水、茶水;科学烹饪,少盐油、控糖,坚持清淡饮食。

合理搭配是平衡膳食的重要准

则。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入12种以上、每周摄入25种以上的多样化食物,合理搭配谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等各类食材。

“关键在于粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。”中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长王志宏说,比如,早餐的燕麦粥里加几种坚果和果干;午餐的米饭换成杂粮饭;炒菜时多放几种颜色的蔬菜;零食选择新鲜水果和牛奶。

B. 多吃高营养素密度食物

专家提示,告别“隐性饥饿”,尤其要重视食物的营养素密度。

“多吃高营养素密度食物,能够在我们在摄入能量不超标的前提下,补足微量营养素,改善健康状况。”首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授苑林宏说。

苑林宏介绍,蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物等食物热量低、营养足,属于高营养素密度食物;而肥肉、糖果、含糖饮料、精制米面等食物热量高、营养少,属于低营养素密度食物。建议在进食量不变的前提下,用高营养素密度食物逐步替换掉一些低营养素密度食物。

例如,将主食中50%的精白米面替换为全谷物(燕麦、荞麦等)或薯类,

能在相同热量下提供2至3倍的B族维生素和纤维素;零食上,可将饼干、甜点替换为一小把原味坚果或一份低糖水果(如奇异果、莓类等)。

那么,如何识别和摄取高营养素密度食物?专家给出“色彩策略”:每餐添加3至5种颜色的天然蔬果,让餐盘像彩虹一样五颜六色。

“不同颜色的食物富含不同的营养素。”王志宏说,比如番茄、西瓜等红色食物富含番茄红素,胡萝卜等橙黄色食物富含胡萝卜素,菠菜、西蓝花等绿色食物富含叶酸,紫甘蓝、蓝莓等蓝紫色食物富含花青素。

苑林宏建议,在选购食材时,用深色蔬菜替代浅色蔬菜,因为深色品种往往含有更高的微量元素和膳食纤维。



(CFP)

C. 少点煎炸和腌制食品

然而,快节奏的生活使许多人没有条件回家做饭,当不得不选择相对更加高油、高盐、高糖的外卖时,如何吃得更健康?

“外卖应作为正餐,并合理选择餐品分量,不宜作为加餐或夜宵。夜间进食不利于心血管代谢健康。”北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授朱文丽建议,优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式菜品,少点煎

炸和腌制食品。可同时搭配一些可生食的水果、预包装奶制品等作为营养补充。

有时外卖送到已经凉了,有些人习惯直接放进微波炉热一下。朱文丽提醒,高温可能会加速外卖塑料餐具中微塑料和塑化剂的迁移与释放,建议将食物转移至耐热性更好的自备餐具中再进行加热。

(新华 温竞华)

生活资讯

中药啥时吃效果更好

上海市第七医院专家表示,吃中药时要记住以下四点:病在胸膈以上者,应先吃饭后服药;病在心腹以下者,应先服药后吃饭;病在四肢、血脉者,适宜早晨空腹服药;病在骨髓者,适宜吃饱后睡前服药。

当然,每个人的体质不一样,开完药后,别忘了问一下医生啥时用药效果最好。

吃蒸苹果可止泻

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍,苹果蒸着吃,所含果胶在加热过后,有收敛、止泻功效,并且更易消化,即使胃不好的人也可以吃。

具体做法:1.将苹果带皮切成小块,放入小碗中;2.把切好的苹果放入锅中,水开后隔水蒸10~15分钟,稍微冷却后即可食用。

疏肝散结代茶饮

乳腺疾病的发生与不良情绪有一定关系。肝郁气滞、气血运行不畅,容易导致乳腺结节发生。

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康介绍,调理乳腺结节,可以试试疏肝散结代茶饮。

疏肝散结代茶饮功效:疏肝、散结、改善不良情绪,适合乳腺结节人群,也可用于预防乳腺结节。制作方法:橘叶、玫瑰花、生麦芽,各取1~3克,用热水冲泡饮用。月经量较大的女性、有出血倾向人群不宜饮用。

(央视)



LE HUO

