



本周是全民营养周 听听专家的建议 一日三餐咋吃才健康?

□本报记者 王春霞

如今,我国已解决温饱进入小康社会,吃得饱早已不是问题。可是面对日渐丰盛的一日三餐,我们吃得真的营养吗?5月17日至23日是第七届全民营养周,主题为“合理膳食 营养惠万家”;5月20日是第32个中国学生营养日,主题为“珍惜盘中餐 粒粒助健康”。

5月19日上午,市卫健委组织市疾控中心及市区各大医院在市区鹰城广场开展主题宣传活动,向市民倡导科学膳食理念和健康的生活方式。

一日三餐,如何吃才营养健康?

5月19日上午10时许,市疾控中心宣传咨询台前围了不少市民,一张平顶山全民营养周签名幕布吸引了市民的关注。幕布上画着一个平顶山市的地形图,上面已有一些签名。在鹰城广场上遛弯的刘二保老人也拿起笔在上面签了名字。他笑着说:“每天都要吃饭,可是吃得到底营养不营养,不知道,宣传这个很有必要。”

“这个签名活动是全省统一组织的,希望科学合理膳食的理念能够深入人心。”市疾控中心的营养专家看到两位老人在看“巧用餐盘六步曲 合理膳食享健康”的宣传版面,当即上前讲解起来:“这里讲的是食物的多样性,老年人可以多吃一些杂粮,像红薯、谷物之类的,它们能促进肠道功能……”

市二院义诊咨询台前也排起了长龙,医务人员忙着为市民免费测血压、血糖,发放限盐限油勺。今年66岁的栗大叔患糖尿病十多年了,现场测了餐后血糖,数值超过12。

市二院内分泌科主任陈民询问他的用药情况后,说:“这个数值还是超标的,说明血糖控制得不好,需要调整用药,平时也要注意调整控制饮食……”

一日三餐,如何吃才营养健康?市疾控中心的营养专家说,根据《中国居民膳食指南》,建议如下:首先是食物要多样,以谷类为主。建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,每天摄入谷薯类食物250克至400克,其中全谷物和杂豆类50克至150克,薯类50克至100克;膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

其次,多吃蔬果、奶类、大豆。提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300克至500克,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,推荐每天摄入200克至350克,果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品,摄入量相当于每天液态奶300克。常吃豆制品,适量吃坚果。

第三,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。推荐每周吃鱼280克至525克,畜禽肉280克至525克,蛋类280克至350克,平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉120克至200克。

第四,少盐少油,控糖限酒。成人每天摄入食盐不超过6克,每天摄入烹调油25克至30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险,推荐每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。水在生命活动中发挥着重要作用,应当足量饮水。建议成年人每天喝七八杯(总量约1500毫升至1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如饮酒,一天饮酒的酒精量男性不超过25克,女性不超过15克。

第五,吃动平衡,健康体重。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动行走6000步;尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

学生要注意: 肥胖与营养素缺乏 可能同时存在

多年来关注学生营养健康的陈民还是河南健康素养巡讲专家。陈民说,学生时代是长知识、长身体、增强体质的重要时期,良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的重要因素。

“现在一些学生存在营养过剩的现象,肥胖超重的学生占比越来越多,十几岁的孩子就会患上糖尿病、高尿酸等疾病。学生的一日三餐要注意减盐限油,避免肥胖。”陈民说。

生活中,不少学生挑食,这也导致不少肥胖学生同时存在维生素和微量元素缺乏的情况,这主要是膳食不平衡导致的。陈民建议,要保证食物种类齐全,做到粗细搭配、干稀搭配,这样不仅有利于营养素摄入全面,还可增加学生的食欲。同时注意荤素搭配,既解决了动物性蛋白和植物性蛋白的互补问题,又得到了丰富的维生素和矿物质,还要保证摄入一定量的蔬菜和水果,深色蔬菜中含维生素和矿物质较多。

提到学生如何吃早餐才营养时,陈民说:“每个学生的早餐至少应该包含一杯牛奶和一个鸡蛋,同时可以搭配一些谷物粥类和蔬菜。”

针对一些学生以饮料代替饮水的现象,陈民说:“可口可乐不可乐,最好的饮料是白开水。学生的三餐分配要合理,三餐的能量应分别占总能量的30%、40%、30%左右,确保优质蛋白的摄入占膳食总蛋白质的一半以上,才能提供充足的必需氨基酸。另外,尽量多吃一些富含钙的食物,以增加钙的摄入量。”



低温鲜奶送到家 呵护健康每一天

三色鸽奶业读者优惠活动:任意奶品订满30天赠送本品3瓶,订满90天赠送本品12瓶,订满半年赠送本品一个月,订满一年赠送本品两个月;活动截止日期:5月31日。



晶珠奶业	
生鲜乳: 5元/斤(两袋)	150元/30天
无糖酸奶: 5元/瓶	150元/30天
高钙酸奶: 2.5元/袋	75元/30天
巴氏酸奶: 5元/瓶	150元/30天
巴氏鲜牛奶: 4元/瓶	120元/30天

三色鸽奶业	
巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
畅轻松草莓: 4元/瓶	120元/30天
畅轻松发酵乳: 4元/瓶	120元/30天



欢迎关注
平报购时惠商城



您喝牛奶我们送 每天送到家门口