

# 如何吃得更健康

## 最新版中国居民膳食指南给出参考答案

吃什么更营养,怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于4月26日面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。其中,总结提炼出了平衡膳食八准则:

准则一:

### 食物多样 合理搭配

坚持谷物类为主的平衡膳食模式。

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。

平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。

每天摄入谷类食物200-300g,其中包含全谷物和杂豆类50-150g;薯类50-100g。

准则二:

### 吃动平衡 健康体重

各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。

食不过量,保持能量平衡。

坚持日常身体活动,每周至少进行4天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。

鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2-3天。

准则三:

### 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。

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。

天天吃水果,保证每天摄入200-350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。



经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则四:

### 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入量要适量,平均每天120-200g。

每周最好吃鱼2次或300-500g,蛋类300-350g,畜禽肉300-500g。

少吃深加工肉制品。

鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。

优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五:

### 少油少盐 控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高

盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25-30g。

控制糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。

反式脂肪酸每天摄入量不超过2g,不喝或少喝含糖饮料。

儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六:

### 规律进餐 足量饮水

合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。

规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700mL,成年女性每天喝水1500mL。

推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

准则七:

### 会烹会选 会看标签

在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。

学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。

准则八:

### 公筷分餐 杜绝浪费

选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。讲究卫生,从分餐公筷做起。

珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。做可持续食物系统发展的践行者。

(来源:中国营养学会)



## 打破情绪牢笼 中止内耗

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



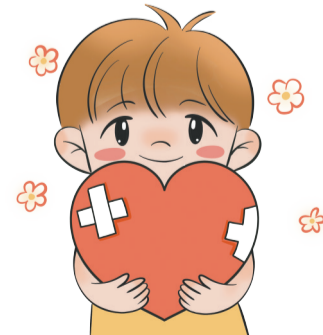
你是否也有这样的体验:别人随口一句评价,就让你深陷情绪旋涡;公开场合的怒怼和批评,就导致你失眠几晚上;对方的恶意伤人和口无遮拦,就让你开始反思自己。明明是别人的过错,却因自己的善良和优柔寡断,而将所有的负面反馈照单全收。



俗话说,不以物喜,不以己悲,但现今一部分人,常常用嘴上的佛系安慰内心的焦虑。情绪内耗成了大部分人普遍的存在。而这一类人,往往情绪触角特别多,触动不了别人情绪的事,却能让他感到焦虑、恐慌、迷茫。事实上,情绪内耗不仅会导致事情越来越糟糕,还会引发身体疾病。



长期以来,科学家们对癌症做了大量研究,虽然未能完全弄清楚癌症的病因,但已经证实有3000多种化学物质可以致癌,不可忽视的是,不良情绪也是癌症的促发剂。研究显示,慢性情绪压力可以诱导肾上腺素水平上调,促进乳腺癌干细胞特性,有利于乳腺癌的生长和扩散。



当务之急,停止情绪内耗,打开情绪牢笼。想不通的事就放下,走不通的路就改变方向,给自己一点空间和时间,接受不完美。

# 现代化厨房电热设备有哪些

■冒建国

目前,国内外许多厂家积极采用电子和自动化控制技术,生产出许多厨房电热设备,为厨房生活步入现代化创造了方便条件,把人们从传统的繁重劳动中解脱出来,提高了劳动效率,使电这种物质为人类发光、发热。

### 1. 热泵电热水器

热泵电热水器是采用标准制冷技术,从周围空气或水中吸收一定的热量,再通电加热使水沸腾。这种热水器的贮水罐带有温控器,使水保持在规定的温度范围内,不致当水冷却时再加热。它比一般热水器耗电量少,而且成本低。

### 2. 电饭锅

电饭锅种类繁多,但最新产品有压力式电饭锅和微处理机电

饭锅。压力式电饭锅是压力锅和电饭锅的综合产物,并配有定时装置,外皮材料保温性能好。微处理机电饭锅采用微机控制对食品加热,省时、节能。

### 3. 电气烤箱

家用小型电气烤箱有多种规格,配有定时装置,可烤面包、牛肉、羊肉、猪肉等。烤箱门都是透明的,因而可观察食物的烤焦度。

### 4. 微波炉

用微波炉烘烤食物的优点是快速、经济、方便,加热干净,食物营养流失少,能自动解冻食物,也能用低电力调理食物。它通过磁控管产生的微波进行加热,其热量来自分子之间通过惊人的速度运动时的相互摩擦,使食品从里到外同时加热,替代了烧煮式的

传统烹调方法。

### 5. 电烤盘

电烤盘结构简单,容易烹调,使用时温度可控制在90-200℃。平盘内可烤制蔬菜、肉类、蛋类等。烤制时只需把食品放置盘中启动电源即可。烤盘是用氟处理的,有安全防护装置,自控性能好,其外形有方、圆两种,也是一种理想的电热炊具。另外,电热盘、电烤炉也属上述电热炊具。

### 6. 压电陶瓷点火器

压电陶瓷点火器是采用两组压电陶瓷元件,借助开关启动的外力,推动压电陶瓷产生碰撞放电(瞬时使电极放电出现电火花)。这种点火器适用于煤气和液化石油气的点燃,较好地满足了用户需要。