



吃撑了，肚皮大了……

每日如何合理安排饮食才不过量？

《中国居民膳食指南（2016）》建议，人们每天应适量摄入食物，将一天的总能量加以控制。适量的食物主要指每天摄入的各种食物所提供的能量，不超过也不低于人体所需要的能量。食物提供的能量不同，如蔬菜是低能量食物，油、红肉等为高能量食物。所以要饮食均衡不过量，需要合理搭配食物，既要保持能量平衡也要保持营养素的平衡。

拿一日三餐来举例，如对于一个身高1.6米，体重正常的女性白领来说，一日三餐可以这么安排。

早餐：1碗燕麦牛奶粥加1个白煮蛋加1份凉拌三丝（胡萝卜、黄瓜丝加金针菇），当然不习惯喝燕麦牛奶的，喝其它杂粮粥也可以，或直接换成包子加豆浆等，午餐前个把小时可以加两颗核桃或1小把杏仁当早点。

午餐：2两白米饭（差不多就饭店普通的小碗1满碗）加个小荤两素1汤，如1份青椒炒鸡丁、1份素炒青菜、1份醋溜土豆丝加碗西红柿蛋汤。当然，中午有条件自己做的話，主食也可以换成金银饭（约3/4的粳米加1/4的小米）、红豆饭或其它搭配的杂粮饭，营养更丰富的同时也更有利于稳定血糖、更抗饿，荤素菜可以每天换着花样吃，但可参照上述比例。下午点心可以吃个苹果、喝杯酸奶。

晚餐：1碗金银饭，煲个鱼炖豆腐加个清炒菠菜。

身高1.7米的正常体重男性可以每餐比上面女性多约1/4的主食，多吃蔬菜多吃两口肉。如果自己体重正常、身高与上述比较有出入的

可以酌情增减，但如果体重已经超标就需适当减少主食摄入了。

除了一日三餐保证每天的基本营养摄入外，以下窍门可以帮助你建立良好的习惯，做到食不过量：

定时定量进餐 可避免过度饥饿而引起的饱食中枢反应迟钝，进食过量。养成饭前喝汤的习惯，吃饭宜细嚼慢咽，避免进食过快，无意中过量进食。

分餐制 不论在家或在外就餐，都提倡分餐制，根据个人的生理条件和身体活动量，进行标准化配餐和定量分配。

先吃蔬菜再吃肉类 平时吃饭可以遵循“先蔬菜，后米饭，再肉类”的顺序，有利于减少热量的摄入。

每顿少吃一两口 体重的增加或减少不会因为短时间的一两口饭而有大的变化，但日积月累，从量变到质变，就可影响到体重的增减。如果能坚持每顿少吃一两口，对预防能量摄入过多进而引起的超重和肥胖有重要作用。最好在感觉还欠几口的时候就放下筷子。

减少高能量食品的摄入 学会看食品标签上的“营养成分表”，了解食品的能量值，少选择高脂肪、高糖（营养成分表上标的是碳水化合物）的高能量食品，吃了零食要适当减少主食的摄入。

减少在外就餐 在外就餐或聚餐时一般时间长，会不自觉增加食物的摄入量，导致进食过量。

国家公共营养师 龚庆芳



端午节吃粽子 警惕吃出高血糖

端午临近，又到了家家户户吃粽子的时节。不过，对于糖友来说，吃粽子可得悠着点，否则不仅无法享受美食，还可能对病情不利。

有人会说，糯米相对大米更不易消化，为何容易升高血糖呢？其实，影响血糖升高的不是米的种类，而主要和淀粉的构成有关。淀粉分为支链淀粉和直链淀粉，其中支链淀粉含量高的淀粉，口感比较粘稠，也更容易升高血糖，而糯米中支链淀粉含量就比较多。另外，支链淀粉在消化吸收的过程中和酶接触的位点比较多，所以相比吃同等量的大米，糯米更容易被迅速地分解为葡萄糖进入血液，因此升血糖的速度也会更快。

那么，糖友该怎么吃粽子呢？

首先，不要选择豆沙、蜜枣等甜味粽子，可以选择咸味粽子、叉烧肉粽或者大枣粽子，属于大枣的天然甜味，比加糖的会好很多。

其次，吃粽子时不要沾白糖，白糖只会增加血糖的升高。吃粽子时也不要同时吃很多甜味较高的水果，一天水果的量应控制在200克左右，相当于一个中等大小苹果。最好搭配一杯清淡的茶，如绿茶、普洱茶等，可以起到解腻促消化的作用。

最后，建议搭配一份绿叶蔬菜。粽子完全可以代替一餐的主食，最好放到早餐和午餐食用，如果吃肉粽的话，一般油脂含量会偏多，因此蔬菜的烹调要减少油和盐的用量，同时搭配一些菌类，可以增加一餐的饱腹感，同时避免多余热量的摄入。

当然，现在也有很多糙米粽、杂粮粽也是很不错的，或者如果条件允许的话，自己包粽子也不失为一种有趣又健康的方式。

首都保健营养美食学会讲师 刘红利



母亲的拿手菜 —— 酥菜

从小就爱吃母亲烧的饭，特别是她做的山东菜，不仅色香味俱全，里面更蕴涵着丰富的人生哲理。

母亲是土生土长的济南人，她的厨艺，净得外婆真传，堪称一绝。她在重大场合最常做的便是“酥菜”了。在山东，老济南人逢年过节必做的一道菜就是酥菜，而且现在济南好多地方还有卖的。

这道菜的取料很寻常，有鸡、肘子、鲫鱼、海带、藕、白菜、金针、鸡蛋等，但母亲却说，这是一道很讲究的菜，看着容易做着可不简单。做酥菜的鸡要现宰的活鸡，鲫鱼也要活的；肘子要带皮，以瘦多肥少的后肘为宜；白菜用开水烫下就可

以了；藕要去节刮皮，稍微煮一下，不然酥出的菜发黑；金针去蒂捆；鸡蛋要煮熟后去壳。原料弄好后，母亲便开始摆锅：高压锅的底层铺白菜，二层置鸡、肘子、鱼，三层为海带、藕、金针、鸡蛋，最后再覆上白菜叶，每层之间撒点葱姜，浇上花椒水。

终于，酥菜出锅了，那么多食材炖煮在一起，竟“混搭”出了一种特别的香味。平常不起眼的大白菜，这时摇身一变成了美味佳肴，酥酥软软，入口即化；海带酥而不烂，嚼在嘴里特别香醇；肉和鸡也肥而不腻，软软糯糯。真是人间美味啊！

王世虎

芒种喝黄豆苦瓜汤清心火

芒种，地面阳热已满，气血旺于心经，心火旺盛。这个时节容易心火亢盛，从而心烦、心悸、失眠、多梦。芒种要通心经，才能清凉度夏。这个时节喝一碗黄豆苦瓜汤是再好不过了。

原料：老苦瓜1根、猪骨500克、黄豆2把、龙眼肉7颗、姜3片。

做法：

1. 提前3小时将黄豆泡上；
2. 猪骨焯水；苦瓜剖开、祛籽，切大块；
3. 将除苦瓜之外的所有材料扔到汤煲内，加适量水，大火烧开后转小火慢煲；
4. 30分钟后将苦瓜放进去，再煲半小时，黄豆软烂时即可，出锅时加盐调味。

苦瓜虽然寒凉，但它不伤胃。苦瓜能去心火，热天，人容易心火旺盛，火毒攻心，会使人心烦、口渴、舌尖长疮或小便发黄，所以要吃点苦瓜。苦瓜越老越养心，煲汤要选老苦瓜。黄豆汤能健脾祛湿、清热解毒，加几颗龙眼肉，可益气养心血，所以这个汤不会特别寒凉，全家人都可以喝。将煲苦瓜的时间控制在1小时以内，汤不但不苦，还会有苦瓜特有的清香。

花小要