

在家做饭,如何兼得健康与美味呢?学会餐盘搭配六步曲,让营养走进你的餐盘。



学会餐盘搭配六步曲

营养与美味兼得

第一步:

食物要多样,比例要恰当

《中国居民平衡膳食餐盘(2016)》给我们的餐盘分配建议有五点:

1.谷薯类:食物多样谷类为主。平均每天吃250~400克(每餐75~160克),其中全谷物50~150克(每餐15~60克),薯类适量。

2.蔬菜类:餐餐有蔬菜。吃不同种类蔬菜,平均每天300~500克(每餐100~200克),每天吃五种以上,新鲜深色叶菜占到一半。

3.水果类:天天吃水果。多吃新鲜水果,平均每天200~350克(每餐70~150克),果汁不能代替鲜果。

4.鱼肉蛋豆类:吃适量鱼肉蛋和豆类。动物性食物平均每天120~200克(每餐35~80克),优选鱼和禽,吃多种豆制品。

5.一天一杯奶。选择多种乳制品,达到300克鲜奶量(每餐100~120克)

第二步:

谷薯不可少,全谷占三分

谷类这里是指所有主食,无论是一碗米饭,还是一个馒头,甚至一块红薯,每餐都应在餐盘中占较大比例。

蒸米饭的时候,至少1/3的大米可以换成糙米、小米等全谷物,或者红小豆、绿豆等杂豆,也可以把红薯、南瓜切成小块和米一起煮;做面食的时候,尽量选用全麦粉。尝试着每天变换不同的全谷物,从少到多,让家人逐渐适应全谷物的口感。

用全麦粉烘焙的面包、饼干,也是不错的选择,尽量减少精白面粉制作的甜点和零食。

第三步:

餐餐有蔬菜,天天有水果

餐盘的一半,要用蔬菜和水果填满,没有水果,就换成蔬菜。尝试各种颜色和质地的蔬果,用健康并且你能胜任的烹饪方式,蒸、炒、烤或者生吃。

早餐可以多选用西红柿、黄瓜、西芹、生菜这些方便生吃的蔬菜,午餐晚餐多选择一些叶菜,尤其是深色的蔬菜要占到一半以上。不想花更多的时间来准备,就试试蔬菜沙拉,或者做一份蔬菜汤。

可以在三餐中的任何一餐加一份水果,或者把水果放在加餐当零食

吃。例如,在牛奶、酸奶、燕麦片里添加一些水果丁做甜品。水果洗净、切好,放到家里每个人都可以拿到的地方,方便大家食用。

第四步:

鱼肉蛋奶豆,要吃莫要贪

动物性食物和豆制品不要贪多,每餐保证有一手掌心大小的份量就可以。早餐可以选择一个白煮蛋和一杯牛奶,畜禽肉和水产品安排到午餐晚餐。肉类每天替换着吃,每周至少吃两次水产品。

吃肉要吃瘦肉,少吃肥肉,鸡肉、鸭肉最好去皮。尽量少选用加工肉制品,学一点烹饪技巧,购买一些适合的烹饪工具,烹饪就会变得很简单。

第五步:

减少油盐糖,健康加几分

在家做饭,尽量选用新鲜的食材,烹调时少用或不用油、盐、糖。厨房备好控油勺和控盐勺,根据在家吃饭的人数和餐次限量使用。每人每天烹调油在25克~30克,食盐不超过5克。少油煎、油炸,多蒸、煮、炖。

刚开始调整少盐饮食时,你可能会觉得淡而无味,不用担心,你的味蕾需要一点点时间。也可以尝试自己调配一些无盐调味料,例如香草、香料、大蒜、醋、黑胡椒、柠檬汁等,在烹调的时候加一些番茄、菌菇做配菜,甚至撒上一点无盐的坚果碎,都能带来更多的味道。少用红烧、糖醋、拔丝这些额外添加糖的烹调方式。

第六步:

每天喝奶300克,饮水要足量

每天至少要喝300克的奶或吃等量的奶制品,可以分到三餐的餐盘中,例如早餐一杯牛奶,午餐或晚餐加一杯酸奶。

豆浆或者大豆搭配其他任何的豆类及坚果,也能做成一杯好喝的植物奶。多喝白开水,少喝含糖饮料。可以选择你喜欢的茶或者咖啡,尽量不加或少加糖。

健康饮食不一定单调枯燥,记住餐盘搭配六步曲,从每个食物类别中选择你喜欢的食物,学习一点烹饪技巧,你的餐盘就是独一无二的营养餐盘。

中国营养学会注册营养师
工作委员会 王晓黎

“献礼建党百年:合理膳食 营养惠万家”倡议书

今年是中国共产党成立100周年,是“十四五”规划的开局之年,为落实健康中国行动,国民营养健康指导委员会办公室、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、农业农村部食物与营养发展研究所、国家食品安全风险评估中心,联合发起“献礼建党百年:合理膳食 营养惠万家”倡议。

一、合理膳食从每个家庭做起

学习食物知识,会选食物、会看标签;一日三餐要食物多样,合理搭配;多选用原味蒸、煮、炖等健康烹调方式。重视个人和家庭日常膳食管理,把食物多样、清淡、均衡营养落实到家庭生活实践中。享受营养与美味,打好全家健康基础。

二、公勺公筷、分餐份餐好处多

倡导餐桌文明事,使用公勺公筷,分餐从我做起、从家庭做起、从小做起。分餐是实现合理膳食和健康生活的良好手段,同时有助于勤俭节约。全家一起行动起来,形成中华饮食文化新风尚。

三、珍惜食物,减少浪费,人人有责

每个人、每个家庭都要积

极树立文明、健康、理性、绿色的消费理念,培养形成按需购买、小份量备餐、不浪费食物的好习惯,做营养健康和合理膳食的支持者和倡导者,让“珍惜食物,减少浪费”成为每个家庭的健康生活方式,更好地支持可持续发展的健康生活。

四、全社会齐动员,兴饮食文明之风

学校、单位食堂、社会化餐厅,要以身作则,有计划地设计健康菜肴,减少油、盐、糖使用,少用肥肉、烟熏和腌制肉制品。倡导均衡营养和健康生活方式。

让我们积极行动起来,合理膳食、健康烹调、吃好一日三餐,在全社会营造健康家庭的良好氛围,形成营养、健康、不浪费的生活方式。让营养惠及每个家庭,人人争做健康生活代言人。

“珍惜食物 合理膳食”倡议书

为贯彻健康中国行动和国民营养计划,落实习近平总书记关于营养与健康工作指示精神,有力促进合理膳食、健康饮食,弘扬中华民族传统美德,在全社会营造浪费可耻、节约光荣的氛围,湖南营养学会提出如下倡议:

一、珍惜食物,杜绝餐饮浪费。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦,人人都应爱惜粮食,充分利用食物,减少食物“垃圾”。加工储藏食物适当,应按需选购,不铺张浪费。加强“厉行节约、反对浪费”的教育引导,坚决制止餐饮浪费行为。

二、合理膳食,保持吃动平衡。一日三餐要食物多样,合理搭配。建议平均每天摄入12种以上不同种类的食物,每周25种以上。多选用蒸、煮、炖等健康烹调方式,吃营养健康湘菜。加强身体活动,保持“吃动平衡”的健康生活方式。

培养学生群体不偏食、不挑食的均衡饮食习惯,保证饮食营养,坚持体育锻炼。

三、按需健康供餐,落实“光盘”行动。学校、单位食堂和社会化餐厅要以身作则,有计划地设计健康菜肴,减少油、盐、糖使用,少用肥肉、烟熏和腌制肉制品,保证食材新鲜丰富,推动落实“光盘”行动。

四、使用公筷公勺,营造文明新“食尚”。倡导分餐制和使用公筷公勺,注重饮食卫生。坚持常回家吃饭。吃饭时尽量不看手机、不打电话。

健康读卡

立夏过后 清淡饮食防心“火”

立夏后天渐热,人体水分易流失,为避免“上火”,饮食宜清淡,要低脂、低盐,多吃易消化、富含维生素的食物,多喝水。人的心火过旺,易烦躁不安发脾气,导致心肌缺血、心律失常、血压升高等,故需静养勿躁,切忌大喜大悲大怒,以免伤心、伤身、伤神。

立夏后,顺应自然界昼长

夜短、阳盛阴虚的变化,可晚些入睡、早点起床,若因此睡眠不足,可通过午睡半小时到1小时来弥补。另外,此时常衣单被薄,要谨防伤风感冒。一旦感冒不可用发汗之剂,以免汗多伤心。此时细菌容易繁殖,要勤洗手勤通风,注意饮食卫生,避免引发腹泻。

来源:本报微信公众号