

成人营养缺乏普遍存在

一周食谱巧搭配 实现科学营养

最近一次的《中国成人慢性病与营养监测》的数据显示:我国成人钙、维生素B₁、维生素B₂、维生素C的平均摄入量均没达到推荐摄入量,其中钙的摄入状况最为糟糕,平均摄入量还没达到推荐摄入量的1/2。另外,依然有21.4%的人维生素D缺乏,8.3%的成人贫血,6%的成人缺锌,4.6%的人维生素A缺乏。



为什么能量过剩,依然可能出现在各种营养缺乏呢?原因就是饮食结构不合理,比如:

1.奶是膳食钙的重要来源,可是很多人没养成规律喝奶的习惯。

根据《中国居民膳食指南2022》的数据,2018年成人每日饮奶量平均只有27.8克,还不足推荐量的1/10。

2.常点外卖的白领,主食很难做到粗细搭配,可能容易缺乏维生素B₁、维生素B₂。

3.新鲜蔬果吃得太少,就容易缺乏维生素C。

根据《中国居民膳食指南2022》的数据,2018年成人蔬菜摄入达到300克(推荐300~500克)的人群比例仅有21.9~35.2%,水果摄入不足100克(推荐200~350克)的人群比例高达80%。

4.减肥时,能量亏空营养摄入也会减少,此时没及时增补膳食补充剂,各种微量营养素就都可能容易缺乏。

做到科学营养的具体方法

一、实现主食粗细搭配的方法

1.购买现成的粗粮比如燕麦片、全麦面包、即食玉米。

2.周末统一做杂粮饭,分装成每顿的量,上班时带着,点外卖只点菜就行了。

二、喝够奶的方法

1.固定喝奶时间,推荐固定到正餐中,这是因为很少有人会忘了吃饭,所以你可以先尝试让自己的早餐和晚餐必须喝奶。

2.囤一些健康的奶制品小零食,比如低盐奶酪、无糖奶片和奶酪棒。

三、吃够蔬果的方法

上下午加餐选择新鲜蔬果,可以带一些洗洗就能吃、也不用切的蔬果到公司,这样方便加餐。如黄瓜、西红柿、小圣女果、蓝莓、葡萄、苹果、梨、橘子、桃、杏、李子、鲜枣、香蕉等。

四、使用中国居民平衡膳食餐盘进餐

中国居民平衡膳食餐盘(2022)中对谷薯类、蔬菜、水果各放多少,一目了然,能帮你轻松做到合理搭配,均衡营养摄入。

一周食谱的搭配思路

1.能量适宜

中国居民膳食指南建议成年轻体力劳动者女性,也就是大多数没啥体力活动的白领女性,每天的能量摄入为1800千卡,所以推荐一周食谱的能量为1800千卡/天。

这适用于大多数白领女性,男性的话可以在该食谱基础上适量增加主食和肉蛋奶豆,增加到吃饱的量就行。

2.营养均衡

食谱搭配时,可以参照中国居民膳食宝塔,主食、蔬菜、水果、奶、豆制品、鸡蛋、肉、坚果的搭配量都要在推荐范围。三大产能营养素和三餐比也是如此。

而且主食要做到粗细搭配,比如全麦面包、燕麦片、紫米馒头、杂粮饭中都有粗粮;蔬菜做到深浅搭配,比如胡萝卜、豌豆、菜椒、蒜苗、菠菜、西兰花、西红柿、秋葵、生菜、小圣女果等都是深色蔬菜;肉、蛋、奶、豆都要有,实现蛋白质的多样化搭配。

3.轻松上手,省时省力

为了厨房小白也能轻松上手,食谱搭配建议选择家常菜,最简单的蒸、煮、炒、炖、凉拌就能做好,比如水煮虾、沙拉酱拌紫甘蓝、小白菜拌豆腐、炒荷兰豆、海带丸子汤。

另外为了节约时间,食谱中最好搭配一些买来就能吃的食物,比如:全麦面包、杂粮馒头、牛奶、无糖酸奶、豆浆粉、水果、坚果,可生食的蔬菜比如樱桃萝卜、黄瓜、小圣女果、西红柿,也搭配一些买回来简单处理就能吃的半成品,比如燕麦片、杂蔬丁、肉丸子、青花鱼片、冻虾仁。

国家注册营养师 谷传玲

新版膳食指南系列解读⑦

减少油摄入 控糖限酒

准则五:少盐少油,控糖限酒

核心推荐:成年人每天摄入烹调油25~30克;控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下;反式脂肪酸每天摄入量不超过2克;不喝或少喝含糖饮料;成年人一天饮用的酒精量不超过15克。

如何减少烹调油摄入量?

学会选择用油。不同食用油的脂肪酸组成差异很大,家里采购食用油时注意常换品种。

定量巧烹饪。如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌等,可以减少用油量。

少吃油炸食品。油炸食品为高脂肪高能量食品,容易造成能量过剩。

动物油脂和饱和脂肪酸。动物油脂富含饱和脂肪酸,应特别注意限制加工零食和油炸香脆食品摄入。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

怎样限酒?

孕妇、乳母、儿童、青少年不应饮酒。

特定职业或特殊状况人群应控制饮酒。例如驾车、操纵机器或从事其他需要注意力集中、技巧的工种;对酒精过敏者;正在服用可能会与酒精产生作用的药物者;患有某些疾病(如高甘油三酯血症、胰腺炎、肝脏疾病等)者;血尿酸过高者。

提倡文明餐饮,成年人若饮酒应限量。

控制添加糖摄入量

建议每天添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。“控糖”要点:

1.尽量做到少喝或不喝含糖饮料,更不能饮料替代饮用水。

2.少吃甜味食品:糕点、甜点、冷饮等。

3.做饭炒菜少放糖。

4.要学会查看食品标签中的营养成分表,选择碳水化合物或糖含量低的饮料,注意隐形糖。

5.在外就餐或外出游玩时更要注意控制添加糖摄入。

中国疾控中心营养与健康所所长 丁钢强

健康读卡

结晶的蜂蜜可放心吃

结晶是蜂蜜生产、加工和储存过程中的常见现象。蜂蜜属于过饱和糖溶液,主要成分是葡萄糖和果糖。葡萄糖的溶解度比果糖低,一般来说,气温越低越容易出现结晶。当温度升高后,葡萄糖的溶解度增加,就会导致结晶融化,出现上层液态、下层结晶的情况,表现为分层。

蜂蜜的结晶还与蜂蜜的种类、含水量有关。如洋槐蜜、荆花蜜不易结晶,但油菜花蜜、棉花蜜、葵花蜜就容易结晶。另外,含水量多的蜂蜜也不容易结晶。

总之,蜂蜜出现结晶、或者液态和结晶的分层,只是其物理形态的改变,都不会带来质量安全问题,可以放心食用。

来源:本报微信公众号

肉菜巧搭配 营养增一倍

我们日常摄入的食物有很多种,每种食物含有的营养素不同,如果我们将肉类和蔬菜巧妙搭配,做出的食物不仅味道鲜美可口,还能使人体得到加倍的营养。

牛肉——番茄 红肉是铁元素的重要来源,而牛肉中铁含量尤其丰富,遇到富含番茄红素和维生素C的番茄后,牛肉中的铁能够更好地被人体吸收。在炖牛肉时,加上些番茄,还能让牛肉更快变烂,缩短烹调时间。

鸡肉——蘑菇 小鸡炖蘑菇是一道东北名菜,其营养丰富,味道鲜美。这是因为,蘑菇中含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,在熬制过程中,它们都会释放出游离的谷氨酸钠,产生协同作

用,从而使鲜味大大增加。

鸭肉——山药 山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰,还能让汤汁乳白,鲜味柔和。山药富含多种营养物质,有益肺止咳、健脾养胃的功效,鸭肉更是滋阴养肺、止咳化痰的佳品,两者一起煲汤不仅口味鲜美,还能健脾养胃、止咳化痰。

鱼肉——豆腐 豆腐中的蛋氨酸含量较少,鱼肉中这种氨基酸含量丰富;鱼肉苯丙氨酸含量比较少,豆腐中含量较高。因此,这两者混合食用,可取长补短,提高营养价值。更重要的是,豆腐含钙多,鱼肉中丰富的维生素D能加强人体对钙的吸收,使其补钙效果更好。

山东省平阴县卫生健康局副主任医师 朱本浩