

# 最新版中国居民膳食指南面世 教你吃得更健康

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。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说,1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降,人均预期寿命持续提高。

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿

病患病率达11.9%……各类慢性病发病上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间以4~6小时为宜,早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。推荐成年人每日饮水7~8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加

丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养素密度,一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。

据新华社

## 美食

别看就是煎个荷包蛋,也是有技巧的。很多朋友在做的时候,对使用“冷油”和“热油”搞不清,导致煎荷包蛋时老粘锅还不好吃。

其实,煎荷包蛋还是用冷油好。因为,在煎荷包蛋时,锅内的温度本身就很高,如果再用热油,这样当鸡蛋下锅后靠近底层的一面很快会焦了,但是上面却还没有凝固好,就算强行翻面,只会导致两面焦糊,蛋黄夹生,并且在翻面时也很容易把蛋黄弄散,从而粘锅。

正确煎荷包蛋的方法是:先开大火把锅烧热,然后改为小火加入冷油,接着在锅中均匀地撒入少许的食盐,这样做的目的是防止煎蛋时不溅油、不粘锅,并且煎出来的荷包蛋有滋有味还好吃。然后再打入鸡蛋,小火慢慢地煎至蛋液成型时,轻轻地晃动煎锅,当鸡蛋可以在锅内滑动时,再用铲子翻面。注意:煎蛋黄的那一面时,当蛋黄稍微凝固时,加入一勺开水,然后盖上锅盖,直至小火煎熟即可。这样煎出来的荷包蛋,入口不腻,蛋黄还香嫩。

## 煎荷包蛋用冷油

## 解惑

### 明明颜值高 为啥不上相

人们觉得自己在镜子里的样子与照片中的样子存在较大差距,这与心理学上的冻脸效应有关。美国心理学家罗伯特·博斯特研究发现:人处于动态的时候,面部表情和角度的细微变化,会使人看起来更加自然和有吸引力,也显得比静态脸更加好看。这种静态脸相较于动态脸没有那么有吸引力的现象就是冻脸效应。

照镜子时,很难维持在静止的状态,总是会不断地左右调整自己照镜子的角度和表情,让自己看起来更加迷人;照相时,我们的面部表情和角度都难免会僵硬和刻意,因此,照片很难显得自然。此外,由于镜头是一个凸透镜,照片通常比本人显得胖一些、肿一些,所以不经过图像处理的原片,看起来都不尽如人意。

(摘自《中国家庭报》)

## 提示

### 酒精不能直接喷在果蔬上

75%乙醇虽然是最常用的消毒剂之一,但它并不适合直接喷在果蔬或者鸡蛋上进行消毒。一般而言,可以对采购的果蔬外包装进行消毒,不建议使用化学消毒剂对蔬果本身消毒,可能会带来食品安全隐患,也会影响口感。

如果确实需要消毒处理,可使用正规渠道购买的有蔬果备案的消毒剂,根据说明书推荐浓度浸泡10至30分钟后,使用流水冲洗去除残留消毒液。

对于鸡蛋而言,其表面有一层水溶性保护膜,喷洒酒精会破坏保护膜,导致病原菌更容易侵入鸡蛋,可能引起其他严重的食源性疾病。鸡蛋一般无需消毒,冷藏或者阴凉处放置,烹饪前将外壳清洗干净即可。对于冷冻食品,需要对其外包装进行消毒,食用前用慢速水流冲洗干净。

付淑芳

## 图吧

### 独特肝功能使火烈鸟变粉红色



火烈鸟往往生活在不适宜居住且相对偏远的湿地,那些湖泊的pH值碱性很强。然而,在这种水中有甲壳类动物、蓝细菌和硅藻等食物资源,这些东西对许多其它动物来说可能是危险的。

火烈鸟是如何吃这些食物而不生病的?这得益于它们特殊的新陈代谢,这种鸟能够在肝脏中处理这些有害的物质,将它们分解为功能成分和色素。正是这些色素最终给火烈鸟的羽毛染上了色。作为火烈鸟,颜色越粉红,身体越健康。它可以利用这一点在求偶时吸引异性。

据新华社

## 博览

### 身份证上的“X”怎么读

根据国家标准《公民身份号码》(GB11643-1999),我国公民身份号码由18位数字组成,前6位为地址码,第7至14位为出生日期码,第15至17位为顺序码(即在同一地址区域内,对同年同月同日出生的人所编定的顺序号,奇数分配给男性,偶数分配给女性)。第18位

为校验码,是按照公式计算出来的,计算结果为0到10这11个数字中的一个。

因为校验码“10”是两位数,为了保证公民身份号码为18位,“10”使用罗马数字“X”表示。可见,身份证上的“X”应读“shí”。

(摘自《当代健康报》)

## 生活

### 涂抹护肤品不用总拍打

不少人觉得,擦了护肤品再按摩一会儿,皮肤就会很水润,这就是皮肤吸收了护肤品。有研究证明,用保湿类产品后再按摩,根本没有增加皮肤的含水量。

其实,用力拍打脸上的爽肤水、

乳液等,有可能让护肤品四处飞溅,挥发更快;而且长时间拍打脸部,可能还会造成皮肤的损害。保湿类产品只需在皮肤表层发挥作用即可,不需要让它强行被吸收到更深的层次。

华薇

## 释疑

### 耳机为何要分左右

声音在空气中的传播速度相对较慢,通常大约为330米/秒。这一速度足以让人类大脑感知声音抵达左右耳的不同时间,即“双耳时间差”。人类可以感知到短至10微秒的双耳时间差。正因为如此,人们才能够准确判断声源的具体方位。

研究人员表示,如果使用耳机听单声道音频,那么耳机上的L/R标记通常无关紧要;但如果听立体声,耳机上的L/R标记就非常重要。立体声正是利用双耳时间差,使人产生声音来自不同方向的错觉,而立体声耳机正是体验这种错觉的最佳方式。

比如,在游戏、音乐会或电影中,为了获取特殊的音响效果,立体声音乐通常录制于两个(或更多)麦克风。如果想获得立体声的最佳聆听体验,就必须正确佩戴耳机。耳机左右戴反会导致各种异常情况出现。在游戏中,会导致玩家对敌情(声音)的反向判断,而“饮弹身亡”。在脱口秀中,会导致男女声音与图像发生错位反串。看电影时,会导致声音与影像“背道而驰”,看3D电影本来应该听到背后的声音,却出现在眼前。

陈宗伦

## 运动

### 方式不当,越游越胖

不少人把游泳当成减肥良方。但是,有些人游了一段时间后发现,体重非但没有减轻,反而增加了。专家表示,游泳减肥效果不佳,可能是方式不当,并提出了两点建议。

**制定长期目标。**游泳前对自己的游泳技术和体力进行评估,并记录体重,然后做一个长期的计划,最好每周不低于3次,每次不少于30分钟,持续3个月以上。这样才能实现有氧运动,从而消耗脂肪。

**游泳后不要马上进食。**游泳时会消耗大量的热量和脂肪,容易有饥饿感。如果游泳后大量进食,当摄入的热量大于游泳所消耗的热量时,就会发胖。一般情况下,游泳30分钟后再进食,饮食量与平时保持一致,多吃蔬果和富含蛋白质的食物。

张筱悦