

如果你还在为每天“吃什么”而烦恼，那么赶紧换个角度——“怎么吃”比“吃什么”可重要得多！在新的一年里，牢牢记住这些健康饮食的“金科玉律”，把它们用在我们的一日三餐里。

超重者和肥胖者建议选择脱脂或低脂奶。

【大忌】将含乳饮料当做奶喝。牛奶和酸奶的营养价值优于乳酸饮料。

5.少外出就餐，晚餐不宜太丰盛

外出就餐是现代人的生活方式，但经常在外就餐将摄入更多的膳食能量。在外面吃饭的机会越高，身体

■本报地址:河南省周口市周口大道 ■ 邮政编码:466000 ■ 广告许可证号:豫周工商广字第 0002 号 ■ 本市每份零售价:0.60 元 ■ 周口日报社印务中心印刷