

餐桌上的黄金比例

早中晚——3:4:3

俗话说,“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”。尽管每个人吃多少的总量可能有差异,但比例分配可参考 3:4:3,即一般来说,早、中、晚餐的能量分别占总能量的 30%、40%、30%。

早餐吃够 30%,是因为身体刚刚睡醒,食欲不高,消化能力处于“预热状态”,但要保证营养,以提供上午工作、学习所需的能量。最好的早餐搭配是淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素 C 的果蔬、坚果都要有。午饭可以适当多吃一些,因为白天人们活动较多,能量消耗较大。晚餐少吃则是因为晚餐后人们活动相对较少,能量需求少,吃 7 分饱也有利于睡眠。

值得提醒的是,这是一日三餐的能量比例,而不是数量比例。早餐吃两个肉包子(2 两左右),喝 1 碗红薯玉米粥(2 两左右),上午吃 1 个苹果;午餐吃 1 碗八宝饭(3 两左右),一荤菜一素菜;晚餐吃 1 个杂粮包或窝头,外加 1 碗小米粥、1 份拌豆腐或黑木耳拌洋葱,就差不多能达到 3:4:3 的早中晚能量分配比。当然,这个比例也不是一成不变的,可根据不同的能量需求适当调整,如晚上要加班的人晚餐可适当多吃。

鱼肉蛋——2:2:1

同是肉类,给人体带来的影响也有差异。美国一项最新研究成果显示,多吃鱼会让人的大脑容量更大,从而可以对认知障碍症等疾病起到更好的预防作用。另一项大型权威调查则显示,长期大量食用红肉,会增加因心脏病和癌症导致的死亡风险,吃白肉多的人,死亡的风险低。

按照中国营养学会的建议,每人每天应摄入 125~225 克鱼、禽、肉、蛋等动物性食物。其中,畜禽肉类 50~75 克、鱼虾类 50~100 克、蛋类 25~50 克。具体摄入量可灵活调整,大体比例可参考鱼肉蛋搭配比 2:2:1,并注意长期遵循膳食宝塔的各层各类食物的大体比例。

可能大部分家庭做不到每天都吃鱼肉,可以改成每周吃 2~3 次鱼,每次 150~200 克。平时应尽量多吃白肉(如禽肉及鱼肉),少吃红肉(如猪、牛、羊肉等),牛羊肉可以每周吃一次,肉类尽量安排在早餐或中餐吃。

此外,正常人每天最好吃一个鸡蛋。血脂异常或肥胖的人,建议每周吃 2~4 个鸡蛋。鸡蛋最健康的吃法是煮着吃,最好在早上或中午吃,这样可以避免晚上摄入过多胆固醇。

荤素——1:4

很多人只爱吃鸡鸭鱼肉等荤菜。虽然这些动物性脂肪含有丰富的蛋白质,吃起来很美味,但超量摄入会增加肝肾负担,导致尿酸升高、痛风、肥胖、心脑血管等疾病。而蔬菜、蘑菇等素菜,能为人体补充丰富的膳食纤维和某些水溶性维生素,改变荤菜饱和脂肪酸与胆固醇过高的缺陷。

中国居民平衡膳食宝塔建议,每天应吃 400~500 克蔬菜,125~200 克鱼、禽、肉、蛋等动物性食物。因此,全天菜品的荤素比,大致可按照 1:3 或 1:4 来安排,比如,一顿饭做 4 道菜,可以做一个肉菜,一个豆腐和两个素菜,吃的时候,最好吃一口肉,再吃三口素菜。

蒸煮、爆炒——2:1

凉拌、蒸、煮、烤、煎、炸,多种多样的烹调方式造就了丰富的中国美食。经过烹调,食材的营养价值会发生变化,不同的食材最好选择不同的烹调方式。总体上来说,蒸煮比爆炒的烹调方式更健康,一方面营养损失较少,另一方面也避免了高温、多油等问题。建议蒸煮和爆炒的比例控制在 2:1,煎炸则应尽量避免,如果吃的话,每周别超过 3 次,且最好在中午吃。

每顿饭最好做一个凉拌菜,因为凉拌菜能在很大程度上保留蔬菜中的维生素、矿物质以及多种活性保健因子。事实上,几乎每种蔬菜都可以凉拌,不能生吃的可以焯熟后再拌(如土豆丝),可将蔬菜切成薄片或丝,在开水中煮 1 分钟后捞出,自然晾凉,再拌即可。



营养学界流传着这样一种说法:没有不好的食物,只有不合理的搭配。科学、合理的搭配是“好膳食”的关键之一。本期,中南大学湘雅医院营养科教授李惠明、中国军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉总结出了食物的健康搭配比例,供您参考。

主食粗细——1:3

食物多样化是平衡膳食的基本要求,主食也应多样化,要吃各种各样的谷类、杂豆类食物。对于一个活动量不是很大的成年人来说,每天摄入 250~400 克主食就可以满足身体的需要。年轻人、劳动强度大的人需要的能量大,应适当多吃些主食;年老、活动少的人需要的能量小,可少吃些主食。《中国居民膳食指南 2007》建议,主食要粗细搭配,每天应吃 50~100 克(1~2 两,干重)粗粮。也就是说,一天的主食中有大约 1/4~1/3 的粗粮为好,也可以每周吃两次粗粮。

粗粮含有较多的膳食纤维,对肥胖、高血压、心脏病等慢性病有一定的预防作用。但老年人和小孩要适当控制粗粮的摄入量,尤其是消化道发育不全的婴幼儿,更要慎食粗粮。

需要提醒的是,薯类如红薯、土豆可以适量代替部分粮食。举例来说,如果午饭吃了薯类,就要减少米饭或馒头的摄入量;晚餐吃了一块 2 两左右的红薯(或山药、芋头、土豆等),就可以不再吃主食了。

蔬果——2:1

众所周知,多吃蔬菜水果对我们的健康大有裨益。多项研究证实,多吃蔬菜、水果能预防癌症,有效降低早亡的风险。

每人每天应吃 300~500 克蔬菜,200~400 克水果,这也意味着两者 2:1 的比例较合适。蔬菜品种丰富,选择的总原则是:春秋多吃些芽叶茎类的蔬菜(如菠菜、韭黄、小青菜、菜心等),大致占蔬菜类的 70%~80%;秋冬多吃些果实类、块茎类的蔬菜(如萝卜、土豆、洋葱等),大致占蔬菜类的 60%以上。最好每天都吃一些菌类蔬菜,一般要占当日蔬菜总量的 10%~20%;绿叶菜应保持在每日蔬菜摄入量的 50%以上。此外需要注意的是,最好选择当季当地的菜品,相对而言,深色蔬菜比如深红色的辣椒、深绿色的菠菜比浅色蔬菜营养价值更高,水果的种类也最好每天吃够 3~4 种。

(时报)