



享用美食不仅是生存需求，更是一门艺术。我们一直都在饮食上探索“吃什么”“怎么吃”的答案，有时候会想，要是有一份“饮食黄金标准指南”就好了。下面就列出了吃饭的“黄金标准”，跟着“饮食黄金标准指南”吃，想不健康都不行。

## 餐桌上的黄金比例

你会怎么吃饭呢？有的人素食至上，有的人无肉不欢，有的人一顿管饱，有的人少食多餐。记好以下几组数，帮你掌握食物的最佳搭配法。

早：中：晚=3:4:3

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。午饭可以适当多吃一些，因为白天人们活动较多，能量消耗较多。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。

这是一日三餐的能量比例，而不是数量比例。

例如，早餐吃两个肉包子(2 两左右)，喝一碗红薯玉米粥(2 两左右)，上午吃一个苹果；午餐吃一碗八宝饭(3 两左右)，一荤菜一素菜；晚餐吃一个杂粮包或窝头，外加一碗小米粥、一份拌豆腐或黑木耳拌洋葱。

这样差不多能达到 3:4:3 的早、中、晚能量分配比。

鱼：肉：蛋=2:2:1

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。

大部分家庭做不到每天都吃鱼肉，可改成每周吃 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)。

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。

荤：素=1:4

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。全天菜品的荤素比，大致可按照 1:3 或 1:4 来安排。

比如，一顿饭做四道菜，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。

主食粗粮：细粮=1:3

《中国居民膳食指南》建议，主食要粗细搭配，每天应吃 50~100 克粗粮。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。薯类如红薯、土豆，可以适量代替部分粮食。

蔬菜：水果=2:1

每人每天应吃 300~500 克蔬菜，200~400 克水果。蔬菜品种丰富，选择的总原则是，春夏多吃些芽叶茎类的蔬菜，如菠菜、韭黄、小青菜、菜心等；秋冬多吃些果实类、块茎类的蔬菜，如萝卜、土豆、洋葱等。

最好选择当季当地的菜品，水果的种类也最好每天吃够 3~4 种。

## 黄金吃饭时间表

吃好一日三餐，不仅包括营养搭配合理、丰富，还要求吃得规律。对的时间遇到对的佳肴，人与美食也能来场浪漫“邂逅”。

早餐 7 点

此时胃肠道已完全苏醒，消化系统开始运转，这个时候吃早餐最能高效地消化、吸收食物营养。

满分早餐至少应包括三类食物：谷类食物、动物性食物和蔬菜、水果。如果再加上一两种坚果，那就更完美了。

加餐 10 点 30 分

此时人体新陈代谢速度变快，需要吃点儿加餐补充能量，特别是学生、上班族等用脑一族，有助于集中精力、保持高效的学习工作状态。

加餐不拘一格，可以吃一个黄瓜或西红柿，还可以喝半杯牛奶、一小瓶酸奶、两小块豆腐干或者一小把坚果。

午餐 12 点 30 分

中午 12 点后是身体能量需求最大的时候，肚子咕咕叫就是在提醒大家要吃午餐。对于很多人来说，午餐时间虽然比较短，但仍要细嚼慢咽，切忌边工作边吃饭。

下午茶 15 点 30 分

此时体内葡萄糖含量已经降低，吃下午茶可避免思维变缓，防止出现烦躁、焦虑等不良情绪。

下午茶的搭配随性简单，一种谷物食品(饼干、面包干)配一种奶制品，或一种时令水果，饮料以白开水和清茶为宜。

晚餐 18 点 30 分

晚饭最好安排在 18 点至 19 点中间，如果吃得太晚，食物消化不完就睡，不仅睡眠质量不佳，还会增加胃肠负担，也容易诱发肥胖，导致多种慢性病。

夜宵 21 点

糖尿病患者和晚上还要进行脑力工作的人可以适当吃些夜宵。夜宵进食量要少，尽量别超正餐的一半。

食物选择上，以低脂肪、易消化的食物为宜，容易消化的面包片、清淡的粥类比较好。

## 10 个餐桌坏习惯会“要命”

饭桌上的礼仪被提倡了很多年，但更重要的健康准则却总是被人们忽视。餐桌上最“要命”的一些习惯，据说大部分人都集齐了。

趁热吃

“菜来了，趁热吃！”这句常在饭桌上听到的话，其实是最大的健康错误。人体食道壁只能耐受 50℃~60℃ 的食物，超过这个温度，食道黏膜就会被烫伤，长期则有可能发展为肿瘤。40℃ 是食物最佳食用温度。

边看电视边吃饭

吃饭时注意力要集中，最好关掉电视等干扰物，这也有利于咀嚼充分，便于控制体重，避开患慢性病的风险。

饭桌上谈工作

边吃边谈工作、谈生意、谈考试分数会妨碍食物的消化吸收。这是因为人在集中精力思考，或精神压力较大时，胃蠕动减慢。

饭后抽根烟

“饭后一支烟，赛过活神仙。”很多人饭还没吃完，烟就先点上了。事实上，饭后消化系统运转起来，身体吸收烟雾能力加强，吸烟的危害比平时大 10 倍。

含胸驼背坐着

含胸驼背表面上放松身体，实际上会使食道和胃部受压，影响食物消化。建议吃饭时也要挺直腰背，给腹部充足的空间。

总一个人吃饭

单独进餐容易产生不良情绪，而且饮食相对单调，容易造成营养失衡。

只夹爱吃的菜

不爱吃蔬菜的人，各种维生素、矿物质、膳食纤维等营养容易缺失，便秘就会随之而来。不爱吃肉的人，不仅容易缺少人体所需优质蛋白、铁等，还会影响身体生长发育。

饭桌上可以先吃些自己喜爱的食物，情绪上获得满足后，再搭配吃些平时不喜欢的菜，以满足自身的营养需要。

忽略主食

很多人习惯先吃菜，后吃主食，最后实在吃不下，就干脆省了主食。研究表明，主食吃得少的人，患心脏病风险更大，记忆力和认知功能也会受到损害。

吃饭时最好保持一口菜一口饭的进餐模式，还要适当搭配玉米、小米等粗粮。

狼吞虎咽

如果不经咀嚼，大脑还没提醒肠胃做好接收食物的准备，胃就一下子被塞满了，容易造成消化代谢功能紊乱，也不利于掌握食量，容易造成肥胖。建议每顿饭至少吃 15 分钟，尤其是老年人，最好一口饭咀嚼 20 次以上。

冷热交替

吃一口热菜、喝一口冰镇啤酒或饮料，给人一种畅爽的感觉，是现在很多人喜欢的搭配。但一冷一热强烈刺激胃部，容易引起消化不良，造成胃痉挛或胃痛，久而久之可能诱发胃炎或肠炎。

(据新华网)

## 周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私防火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大真园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内)，发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369

## 戴氏牧场“进军”周口市区 为市民提供新鲜牛奶

□记者 田松平

本报讯 喜欢喝新鲜牛奶的市民注意啦，周口本土牛奶领军品牌——戴氏牧场周口体验店 1 月 9 日在周口市区新华步行街首尔街开业了，市民在家门口就可以喝到最新鲜的牛奶。

戴氏牧场隶属于淮阳启东农牧发展有限公司，该公司旗下的蒙源养殖基地占地 600 多亩，存栏良种奶牛 1600 多头，日产新鲜牛奶十余吨。在这里，奶牛快乐地享受着天然的光、空气、水和经过 32 道工序秘制的全储玉米饲料，并配合时令蔬菜和从欧洲空运来的新鲜牧草。

蒙牛、伊利等国内外知名乳业企业纷纷派人来养殖基地参观考察。

去年上半年，戴氏牧场旗舰店在淮阳县盛大开业。戴氏牧场推出的纯鲜奶、果味鲜奶等鲜奶系列，老酸奶、奶昔、酸奶酪等酸奶系列，风味奶茶、经典奶茶、营养花式等特调热饮系列构成了庞大的奶品矩阵，很快受到当地学生和家长的喜爱。

戴氏牧场的戴总介绍，戴氏牧场进驻周口后，将确保周口市民喝上当日高质量的新鲜牛奶，提高市民的身体素质、生活品质和竞争力，让戴氏牧场成为周口市民最值得信赖的乳业品牌。