



新版《中国居民膳食指南》出炉，首次对如何吃零食、如何饮水、食物如何搭配等作了详细描述。

鱼、肉和蔬菜到底谁更有营养？粗粮和细粮应该怎样搭配？喝牛奶究竟是强身还是弱体？这些年来，随着人们生活水平的提高，各种各样的健康指引层出不穷，有的还互相矛盾，让关注健康的读者无所适从。近日，卫生部出台新版《中国居民膳食指南》(以下简称《膳食指南》)，对一般人群和特殊人群如孕妇、婴儿等的健康膳食作了详细指引。与10年前旧版寥寥几千字的《中国居民膳食指南》相比，新《膳食指南》27万字，大到一日三餐进食比例，小到如何吃零食、运动量多少、怎么喝水等都有详细阐述。为了让读者先睹为快，本报特对新版《膳食指南》详细解读。

**指引一：如何吃零食更健康？**

合理有度地吃零食既是一种生活享受，又可以提供一定的能量和营养，有时还可以起到缓解紧张情绪的作用。但是，零食确实也有一些损害健康的地方。比如说，有些人特别注意控制正餐时的食物量和能量摄入，却常常忽视来自零食的能量。

根据新版《膳食指南》，合理选择零食要遵循以下原则：首先，根据个人的身体情况及正餐的摄入量状况选择适合个人的零食。如肥胖和一些慢性病患者，对含糖、脂肪较多的零食应限制；三餐水果、蔬菜摄入不足，应选择水果、蔬菜做零食。一般来说，应该选择营养价值高的零食，如水果、奶制品、坚果等。此外，吃零食应选择适当的时间，控制适当的食量。睡前半小时不宜再进食，两餐之间可适当吃些零食，零食的量不要太大，不要影响正餐食欲。

**指引二：每天至少饮6杯水**

以前的膳食宝塔，没有把饮水放入其中。而新版《膳食指南》则把饮水放在重要位置。《膳食指南》指出，人体对水的需求量主要受年龄、身体活动、环境温度等因素的影响，情况不同差别很大，一般来说，健康成人每天需饮水2500毫升左右。

这些水除了来自食物之外，大约有一半需要日常饮水补充，所以在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水1200毫升(约6杯)，在高温或强体力劳动的条件下，应适量增加。另外，饮水应少量多次，要主动喝，不要感到口渴时再喝水。

喝水最好选择白开水，纯净水、矿泉水也可以，现在很多青少年每天喝大量饮料来代替喝水，这种习惯很不好。

**指引三：每天饮酒有限量**

春节临近，酒已经成了餐桌上喜庆气氛不可缺少的点缀。针对广州市成人的一项健康调查显示，广州市人群饮酒率为35.5%，其中男性高达52.8%，且饮酒者中有十分之一的人每周饮酒超过5天。无节制的饮酒会造成酒精肝、肝硬化，增加患高血压、中风、癌症的风险，这在医学上早已形成共识。

中国营养学会建议成年人适量饮酒的限量值是，成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或38度的白酒75克，或高度白酒50克；成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克，相当于啤酒450毫升，或

葡萄酒150毫升，或38度的白酒50克。

此外，最好饮用低度数的酒(如啤酒、葡萄酒或黄酒)，忌空腹饮酒，先吃饭再喝酒可减少身体对酒精的吸收；饮酒时同时饮碳酸饮料会加速酒精吸收。高血脂、高血压、冠心病等患者应忌酒。

**指引四：为牛奶“正名平反”**

前段时间，有台湾学者抛出“牛奶有害论”，刚刚出台的《膳食指南》再次为牛奶“正名平反”。《膳食指南》中指出，牛奶中富含钙、磷、钾，且容易被人体吸收，是膳食中钙的最佳来源，喝牛奶会致癌的说法纯属无稽之谈。

我国不论是城市居民还是农村居民，钙摄入量还不足推荐摄入量的一半，解决的方法就是鼓励居民多喝奶。专家建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品，高血脂和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。现在市场上出现的含乳饮料不是奶，其营养价值一般要低于牛奶和酸奶。

对于喝牛奶后出现不适症状的乳糖不耐受者，可以少量多次饮奶，避免空腹饮奶，还可选择低乳糖奶。

**指引五：“营养置换”巧搭配**

健康饮食不等于墨守成规。专家认为无须每天都照着膳食宝塔建议的各类食物分量来进食，比如烧鱼比较麻烦，就不一定每天都吃50克~100克鱼，可以改成每周吃2次~3次鱼，每次150克~200克更方便。

此外，膳食宝塔包含的每一类食物中都有很多品种，各种食物所含营养成分往往都是相似的，在膳食中可以互相替换。比如大米可与面粉或杂粮互换，瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊肉互换，鱼可与虾、蟹等水产品互换，牛奶可与酸奶、奶粉或奶酪互换。

而所谓多种多样就是选用品种、形态、颜色、口感多样的食物和变换烹调方法。比如每天吃40克豆类及豆制品，既可以全量互换，即全换成相当量的豆浆或豆干，今天喝豆浆，明天吃豆干；也可以分量互换，如1/3换成豆浆，1/3换成腐竹，1/3换成豆腐。

腐，早餐喝豆浆，午餐吃凉拌腐竹，晚上再喝碗酸辣豆腐汤。

**指引六：每天要走6000步**

新版《膳食指南》的特点之一是提出了人们每天最佳的身体活动量，“建议成年人每天进行累计相当于步

行6000步以上的运动标准”，为指导居民天天运动提供了参照标准。

人们每天的运动可以分为两部分：一部分是包括工作、出行和家务这些日常生活中消耗较多体力的活动，另一部分是体育锻炼，两者都可以降低发生心血管病等慢性疾病的危险。所谓“6000步”并不一定非得真的要靠步行来完成，其中家务劳动等消耗能量的活动都能折算成“步”。

**推荐一个换算标准：**

身体活动6000步=每日基本活动量(2000步)+自行车7分钟(1000步)+拖地8分钟(1000步)+中速步行10分钟(1000步)+太极拳8分钟(1000步)

**十大膳食指引针对一般人群**

新版《膳食指南》中针对一般人群的膳食指南共有10条，适合于6岁以上的正常人群；

- 1.食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- 2.多吃蔬菜水果和薯类。
- 3.每天吃奶类、大豆或其制品。
- 4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- 5.减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
- 6.食不过量，天天运动，保持健康体重。
- 7.三餐分配要合理，零食要适当(新增)。
- 8.每天足量饮水，合理选择饮料(新增)。
- 9.如饮酒应限量。
- 10.吃新鲜卫生的食物。

(石善伟)

《居民膳食指南》

帮你吃出健康来



葱、姜、蒜、椒，人称调味“四君子”，它们不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。但在烹调中如何投放才能更提味、更有效，却是一门学问。

**做菜调味“四君子”别乱放**

- 肉食重点：多放花椒**  
烧肉时宜多放花椒，牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用，还能去毒。
- 鱼类重点：多放姜**  
鱼腥气大，性寒，食之不当会导致呕吐。生姜既可缓和鱼的寒性，又可解腥味。做鱼时多放姜，还可以帮助消化。
- 贝类重点：多放葱**  
大葱不仅能缓解贝类(如螺、蚌、蟹等)的寒性，而且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等，烹调时多放大葱，可避免过敏反应。
- 禽肉重点：多放蒜**  
大蒜捣碎吃才能杀菌，蒜能提味，烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜，使肉更香、更好吃，也不会因为消化不良而腹泻。



腹式呼吸 让身体更健康

人体所有的器官和细胞都需要充足的氧气，所以正确的深腹式呼吸不仅对人体健康有益，还能治病与养颜。练习时一定要用鼻子呼吸，并在能呼吸到新鲜空气的地方(如窗边、阳台等)，早上和傍晚效果更佳。你可以根据自己的身体状况进行有针对性的选择。

**消除疲劳**  
疲劳通常是精力不足所致，需要做深深的吸气来补充氧气。将两手交叉在小腹前呈水平姿势，手心向上，吸气时，双手缓慢地向上举至下颌。翻转手心向下，交叉双手慢慢放下，并用唇尖呼气，发“f”声10次。

**治疗头痛**  
吸气时，双肩抬起，然后缓缓地呼气，双肩下垂，或采用双唇闭合法：呼气时双唇轻轻闭合，通过嘴唇的阻力吹出空气，运动10次。

**减轻胃病**  
吸气时，身体仰卧、腿蜷曲。然后用手臂将膝盖尽量向身体方向拉近。呼气，同时伸出双臂和双腿，运动10次。

**治疗便秘**  
呼气时，仰卧，屈膝将臀部抬起5秒钟，在缓慢放下的同时吸气，反复做10次。

**治疗痛经**  
吸气时，仰卧，屈膝，就能感觉到有一股热气输入背部、腿部、脚部和腹部。呼气时，释放出疼痛和不适，每次约2分钟。

(金凤)