

# 会选、会看、会烹…… 这些膳食好习惯帮你吃出健康

据新华社电 5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。  
不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

## 1 会选:五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为优选。

## 2 会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。



## 3 会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。糯米面、白面包等摄入量过多会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

## 55岁以上打鼾女性 睡眠呼吸暂停风险增加

据新华社电 以色列特拉维夫大学一项新研究发现,55岁及以上打鼾女性患睡眠呼吸暂停的风险更高。研究结果发表在国际医学期刊《临床医学杂志》上。

研究人员对数百名女性展开医学调查,对照分析了年龄在20岁至40岁未绝经女性和55岁及以上的绝经女性。经综合多项指标加权计算后发现,后者中15%有明显的睡眠呼吸暂停风险,而前者中存在这一风险的比例仅为3.5%。此外,他们还发现,打鼾女性中11%有睡眠呼吸暂停风险,而不打鼾女性中存在这一风险的比例仅为1%。

研究认为,50岁以上的女性由于更年期激素水平变化,更容易出现睡眠呼吸障碍。从轻微的打鼾到最严重的睡眠呼吸暂停,都属于睡眠呼吸障碍范畴,会导致人体血液中氧气浓度下降甚至有生命危险。

主要研究人员之一、特拉维夫大学医学教授伊拉娜·埃莉表示,女性往往不愿承认自己打鼾,但打鼾提供了睡眠呼吸情况的重要医学信号。睡眠呼吸紊乱如果得不到及时诊疗,可能导致多种系统性疾病并发,如中风、高血压等。

研究还指出,夜间磨牙、高身体质量指数(BMI)和相对较大的颈围也是警告信号。由于打鼾发生在睡眠中,呼吸紊乱甚至呼吸暂停的风险往往无法被意识到,只是在醒来后感到疲劳、头痛或咀嚼肌酸痛,建议在发现疑似病症的情况下及早就医。

### 为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出  
广告热线: 66709358 13876786958  
求职、家教、家政300元/CM高度/周  
以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报概不负责。

琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186  
屯昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383

### 遗失声明

海南昌盛达劳务有限公司遗失财务专用章一枚,法人章(蔡泽川)一枚,声明作废。

### 注销公告

屯昌县书法协会,法人登记证屯社证字第[2011]09号,拟向相关登记机关申请注销登记,特此公告。

### 招租

海南文昌市和平南路14号1幢出租,976.19平方米。联系人:冯先生 18689986863,王女士 18789575377,监督电话:400-6690705

### 遗失声明

文昌文城新南开酒店文城分店遗失食品经营许可证副本,编号:JY24690050034534,声明作废。

### 公示

关于开展中国石化海南炼化有限公司原油直接蒸汽裂解制乙烯首台工业示范装置项目环境影响评价公众参与第二次信息公开的公告

### 百业商情

苗木低价处理  
本人租种的土地合约到期了,地里有约4000株花梨木(2至3公分),200多株鸡蛋花(红色,高约30公分);芒果树200多株(高2米),几十株三角梅。现急需低价处理以上苗木(全部5000元出售)。联系方式 13337552696 郑女士。地址:海南东方八所西南大学实验中学旁(高速路口附近)。

### 拍卖公告

受委托,我公司于2022年6月16日上午9点在中拍平台对7个无毒高效农业杀虫剂和除草剂生产配方技术对外进行公开拍卖,标的打包起拍价为600万元,也可单个配方进行拍卖,详见配方技术转让公告。

### 公告

中国石化海南炼化有限公司原油直接蒸汽裂解制乙烯首台工业示范装置项目环境影响评价公众参与第二次信息公开的公告

### 欢迎

在本栏目刊登广告

### 拍卖公告

受委托,我公司于2022年6月16日上午9点在中拍平台对7个无毒高效农业杀虫剂和除草剂生产配方技术对外进行公开拍卖,标的打包起拍价为600万元,也可单个配方进行拍卖,详见配方技术转让公告。

### 公告

中国石化海南炼化有限公司原油直接蒸汽裂解制乙烯首台工业示范装置项目环境影响评价公众参与第二次信息公开的公告

### 欢迎

在本栏目刊登广告

### 拍卖公告

受委托,我公司于2022年6月16日上午9点在中拍平台对7个无毒高效农业杀虫剂和除草剂生产配方技术对外进行公开拍卖,标的打包起拍价为600万元,也可单个配方进行拍卖,详见配方技术转让公告。

### 公告

中国石化海南炼化有限公司原油直接蒸汽裂解制乙烯首台工业示范装置项目环境影响评价公众参与第二次信息公开的公告

### 欢迎

在本栏目刊登广告