

# 膳食平衡，吃出健康人生

付东红 于洁



## 食物多样，谷类为主

食物分为五大类：谷薯类、蔬菜和水果类、动物性食物、大豆类和坚果类、油脂类。“食物多样是平衡膳食的基本原则。”路潜说，不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量不同，只有多种食物组成的膳食才能满足人体需要。

在路潜看来，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样应做到每日12种以上。

## 吃动平衡，健康体重

在吃动关系上，路潜建议，首先，定时定量进餐，以避免过度饥饿而引起的饱食中枢反应迟钝，进食过量。

其次，提倡分餐制，根据个人的生理条件和身体活动量，进行标准化配餐，记录自己的食物份和量。

第三，每顿少吃一两口。对于容易发胖的人，适当限制进食量，最好在感觉还欠几口的时候就放下筷子。

第四，减少高能量食品的摄入。学会看食品标签上的“营养成分表”，了解食品的能量值，少选择高脂肪、高糖含量的高能量食品。

吃，不是人生之目的，却是人生之必须。吃什么，怎么吃，如何吃得健康是人们所关心的。对此，中国医药教育协会护理专委会副主任委员、北京大学护理学院教授路潜有话说。

“减少或者杜绝不健康的饮食习惯，需要我们尽量做到平衡膳食。”路潜说，“平衡膳食”是按照不同年龄、身体

克，畜禽肉280—525克，蛋类280—350克，平均每天摄入总量120—200克。“优先选择鱼和禽，吃鸡蛋不弃蛋黄，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。”她说，外出就餐尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

另外，《中国居民膳食指南（2016版）》对胆固醇提出摄入限制——300毫克，特别强调了对膳食里饱和脂肪酸的控制，不超过总能量的10%，意味着不能大量吃肉、蛋、内脏。

对于高血脂患者，由于体内脂肪代谢能量受到影响，还是需要注意控制膳食中胆固醇的摄入，也提倡吃鸡蛋不弃蛋黄。

## 少盐少油，控糖限酒

路潜表示，应培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6克，每天烹调用油25—30克。糖每天摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。足量饮水，成年人每天7—8杯（1500—1700毫升），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

此外，路潜还建议，改变口味过咸的习惯，可在烹调时加醋提高鲜香味。少食用酱菜、腌制食品和其他过咸的食品。

## 杜绝浪费，兴新食尚

“珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。”路潜说，要想做到“兴新食尚”，应该选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透；学会阅读食品标签，合理选择食品；多回家吃饭，享受食物和亲情。

路潜强调，生活方式的形成不是一朝一夕的事情，不良生活方式改变也需要决心与恒心。首先要有健康意识，进而积极寻求正确的营养知识，并努力践行，从点滴做起，平衡膳食，才能吃出健康的人生。

活动和能量需求设置的膳食模式。

《中国居民膳食指南（2016版）》提出了改善营养状况的平衡膳食和适量运动的建议，具体有6条：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐、少油、控糖、限酒；杜绝浪费，兴新食尚。



寒冬时节，山东阿县新城街道北湖湿地生态农业产业园里，映入眼帘的是满目新绿和忙碌的身影，村民们正忙着进行黄瓜采摘、分拣、装箱等工作。

针对城市居民更趋于消费健康绿色农产品的需求，该产业园在40余个冬暖式大棚、3个大拱棚、8个小拱棚和2个连栋温室大棚中，规划种植了芹菜、黄瓜、西红柿、金银花、五角枫等多种作物，提供绿色安全无污染的各类农产品，在保持口感和丰富营养价值的同时，本年度还创造了扶贫收益200万元，惠及全县建档立卡贫困人口8439人。

刘杰摄（人民视觉）



图为日前在贵州省毕节市纳雍县水东镇以孔村蛋鸡养殖场，村民王琴正在收集传送带上的新鲜鸡蛋。

罗大富摄（人民视觉）

## 遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈天凉提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058342号，右起第一栏东至：陈清良，西至：空地，南至：陈文强，北至：陈天凉；右起第二栏东至：陈清良，西至：空地，南至：陈天凉，北至：路；右起第三栏东至：陈清良，西至：陈清良，南至：陈天凉，北至：路；右起第四栏东至：空地，西至：空地，南至：陈清良，北至：陈清良。因陈瑞顶（身份证号：35020519550110105X）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007  
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754  
地址：厦门市集美区西亭社区苑亭路428号

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处  
2020年12月17日

## 遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈文斌提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058376号，右起第一栏东至：空地，西至：空地，南至：陈生岩，北至：空地；右起第二栏东至：沟，西至：空地，南至：陈抵撞，北至：陈抵撞。因陈水永（身份证号：350205196212081034）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007  
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754  
地址：厦门市集美区西亭社区苑亭路428号

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处  
2020年12月17日

## 遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈文强提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058366号，右起第一栏东至：空地，西至：空地，南至：黄抛，北至：埕；右起第二栏东至：宫，西至：陈俄，南至：陈成全，北至：空地。因陈志祥（身份证号：350205196307261011）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007  
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754  
地址：厦门市集美区西亭社区苑亭路428号

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处  
2020年12月17日

## 遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈白岩提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058371号，右起第一栏东至：陈生岩，西至：黄抛，南至：陈生岩，北至：空地；右起第二栏东至：空地，西至：陈水於，南至：空地，北至：陈白岩；右起第三栏东至：陈生岩，西至：陈抵撞，南至：陈生岩，北至：空地。因陈亚明（身份证号：350205195701161014）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007  
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754  
地址：厦门市集美区西亭社区苑亭路428号

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处  
2020年12月17日

## 遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈成全提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058341号，右起第一栏东至：宫，西至：陈俄，南至：黄抛，北至：陈文强；右起第二栏东至：祖厝，西至：陈成全，南至：空地，北至：陈自来。因陈淑卿（身份证号：350205197206271047）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007  
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754  
地址：厦门市集美区西亭社区苑亭路428号

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处  
2020年12月17日

## 遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈水於提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058363号，右起第一栏东至：陈吉成，西至：陈庆吉，南至：陈抵撞，北至：陈抵撞。因叶金莲（身份证号：350205195612291060）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007  
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754  
地址：厦门市集美区西亭社区苑亭路428号

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处  
2020年12月17日