

少吃，按照中国居民膳食指南建议，每个月吃两三次，每次 25 克左右（猪肝薄薄的一片）。

4. 反式脂肪酸每日别超 2 克。

要控制反式脂肪酸摄入，关键是控制煎炸食物摄入。

5. 食物多样，每天不少于 12 种。

每天食物不少于 12 种，每周不少于 25 种，每顿有主食、蔬菜和蛋白质，主食每顿 2 种，蔬菜每顿 2 种，蛋白质每顿至少 1 种，加餐再吃点水果和坚果。

6. 保证每日 25 ~ 40 克膳食纤维。

7. 尽量选择低脂的蛋白质摄入。

动物性蛋白质适当选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉；奶类可选择脱脂或低脂牛奶，另外每天要摄入 25 克大豆或其对应的豆制品。

8. 每日盐摄入量控制在 5 克以内。

9. 少吃甜食，尤其是添加糖。

10. 一定要戒烟和限制饮酒。

◆ 高血压患者记住 10 个饮食重点

1. 减钠增钾，清淡饮食。

减少食盐及含钠调味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等）摄入量，建议增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）的摄入量。

2. 适当选择富含钙、镁的食物。

3. 少吃加工肉类和饱和脂肪食品。

注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量，包括油炸食品和动物内脏。少吃加工红肉制品，如培根、香肠、腊肠等。

4. 平衡膳食，保证五类食物。

平衡膳食应由五大类食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类（含全谷物）、薯类与杂豆；第二类为蔬菜和水果；第三类为

动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；第四类为大豆类和坚果；第五类为烹调油和盐。

5. 深色蔬菜占总蔬菜量的一半以上。

每日新鲜蔬菜摄入量不少于 300 克，至少 3 种，最好 5 种以上，且深色蔬菜要占总蔬菜量的一半以上。

6. 优选奶、鱼、豆类作为蛋白质来源。

7. 优先选择富含不饱和脂肪酸的油类。

优先选择菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、葵花籽油、玉米油等。推荐交替使用不同种类的植物油，每天用量控制在 25 ~ 30 克。

8. 不饮酒、尽量少喝含糖饮料。

9. 原味坚果，每周摄入一两左右。

10. 少喝、尽量不喝浓茶和浓咖啡。

◆ 糖尿病患者记住 10 个饮食重点

1. 主食定量，优选全谷物和低 GI 食物。血糖生成指数（GI）是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低 GI 食物有利于餐后血糖控制。

2. 清淡饮食，严格控制油、盐、糖用量。

3. 糖尿病患者能不饮酒就不饮酒。

4. 多饮用白水，不喝含糖饮料。

5. 三餐规律饮食，定时定量。

进餐规律，定时定量，是维持血糖平稳的基础。


6. 饮食要少油、少盐、少糖。

7. 水果要限量，餐餐有蔬菜。

8. 零食要计入全天碳水化合物总量。

对零食中的谷类食物、水果、坚果等，也应该查看营养成分表中碳水化合物的含量，并计入全天摄入量。

9. 优选鱼、禽等优质蛋白，少吃肥肉。

10. 先吃菜最后吃主食，细嚼慢咽。 

本刊综合