



钟瑾 / 绘

这样饮食更健康

日常饮食要坚持多蔬菜、多全谷杂粮、控制红肉和加工肉制品食用量、适量食用蛋奶和鱼类、少吃深度加工食品，能获得更好的营养供应。

1. **五谷杂粮**。适量食用小米、燕麦、玉米、高粱、荞麦、各种豆类等。推荐食用杂粮饭，如白米搭配黑豆、荞麦或高粱、玉米、燕麦等，可有效补充氨基酸。

2. **肉类**。每周食用红肉不超过3次，并尽量用鱼肉或鸡肉、鸭肉等白肉替代红肉。

3. **海鲜类**。如果不能经常吃到新鲜的海鱼，建议用河鱼、河虾替代，并保证每周至少摄入鱼虾类两次以上。

4. **奶类及其制品**。每天饮用牛奶300克左右。乳糖不耐受者可选择饮用其他奶制品，如酸奶、干酪等。

5. **蔬菜水果**。培养多吃新鲜蔬果的习惯，按照膳食指南要求，蔬菜摄入量为300~500克/天，水果200~350克/天。尽可能食用应季的蔬菜和水果。

6. **食用油**。可用茶籽油代替地中海饮食中推介的橄榄油。也可在日常烹调中使用各种植物油，如稻米油、葵花籽油、花生油等代替茶籽油，但也需控制每天的食用总量。少用或不用猪油、牛油等动物油烹调。

7. **葡萄酒**。不必刻意去喝葡萄酒，平时饮白开水、淡茶水等是不错的选择，但要避免饮用甜饮料和果汁饮料。

8. **食用盐**。每天食用盐的用量应少于5克。盐腌制品、各种酱料、膨化食品等要少吃。

鲁洋

摘编自《重庆科技报》