



周煜/绘

5月15日至21日是2022年全民营养周。如何规划饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？需把握“会选、会看、会烹”三要点，吃出健康。

**会选。**五大原则帮你挑选食物。一是多选新鲜天然的食物；二是多选营养素密度高的食物；三是首选当季当地食物；四是利用营养标签来选择低油、低盐、低糖的预包装食品；五是考虑成本，不过量囤积食物。

**会看。**食物营养标签有门道。

看配料表时记住一个原则，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，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列。

**会烹。**全谷物要多、油盐要少。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》提出，多吃全谷物、大豆、蔬菜，烹调少盐少油，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮半小时再加入白米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。少盐并不是要放弃调味料，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐。

梁晨

来源：新华社

## 这些膳食好习惯吃出健康

利群”，里面宣称有各种“优惠”。通过“免费领红包”“隔离在家还能赚钱”等字眼，引诱受害人上钩。与此同时，群内还会发布刷单、赌博等违法违规信息。“福利群”实际上是骗子布下的一张大网，一定要警惕刷单、赌博等骗局。

**骗局五：冒充防疫人员打电话，以“健康码异常”为由实施诈骗。**不法分子伪装成“疫情防控中心”工作人员，谎称受害人的健康码或者是检测报告出现异常，要求其前

往公安机关核查。如果受害人不相信，对方主动提出将电话转接至“公安局”。而且，骗子描述得非常严重，他们一边说受害人撒谎欺骗，妨碍了疫情防控工作，一边说在流调的时候，发现受害人参与了经济犯罪或者涉嫌洗钱等案件。骗子接下来就会提出核查受害人的资金情况，让其填写个人信息、银行卡等信息进行备案。

周静圆

来源：人民网