

揭秘：健康饮食的搭配“黄金比例”

荤素——1：4

很多人只爱吃鸡鸭鱼肉等荤菜，虽然这些动物性脂肪含有丰富的蛋白质，吃起来美味，但超量摄入会增加肝肾负担，导致尿酸升高、痛风、肥胖、心脑血管等疾病。而蔬菜、蘑菇等素菜，则能为人体补充丰富的膳食纤维和某些水溶性维生素，改变荤菜饱和脂肪酸与胆固醇过高的缺陷。

中国居民平衡膳食宝塔建议，每天应吃 400~500 克蔬菜，125~200 克鱼、禽、肉、蛋等动物性食物。因此，全天菜品的荤素比，大致可按照 1:3 或 1:4 来安排。比如，一顿饭做 4 道菜，可以做一个肉菜，一个豆腐和两个素菜。吃的时候，最好吃一口肉，再吃三口素菜。

主食粗细——1：3

食物多样化是平衡膳食的基本要求，主食也应多样化，要吃各种各样的谷类、杂豆类食物。对于一个活动量不是很大的成年人来说，每天摄入 250~400 克主食就可以满足身体的需要。年轻人、劳动强度大的人需要能量多，应适当多吃些主食；年老、活动少的人需要能量少，可少吃些主食。《中国居民膳食指南 2007》建议，主食要粗细搭配，每天应吃 50~100 克(1~2 两，干重)粗粮。也就是说，一天的主食中，有大约 1/4~1/3 的粗粮为好，也可以每周吃两次粗粮。

粗粮含有较多膳食纤维，对肥胖、高血压、心脏病等慢性病有一定的预防作用。但老年人和小孩要适当控制粗粮的摄入量，尤其是消化道发育不全的婴幼儿，更要慎食粗粮。

需要提醒的是，薯类如红薯、土豆，可以适量代替部分粮食。举例来说，如果午饭吃了薯类，就要减少米饭或馒头的摄入量；晚餐吃了一块 2 两左右的红薯(或山药、芋头、土豆等)，就可以不再吃主食了。

蔬果——2：1

众所周知，多吃蔬菜水果对我们的健康大有裨益。多项研究证实，多吃蔬菜、水果能预防癌症，有效降低早亡风险。

每人每天应吃 300~500 克蔬菜，200~400 克水果，这也意味着两者

2:1 的比例较合适。蔬菜品种丰富，选择的总原则是，春秋多吃些芽叶茎类的蔬菜(如菠菜、韭黄、小青菜、菜心等)，大致占蔬菜类的 70%~80%;秋冬多吃些果实类、块茎类的蔬菜如萝卜、土豆、洋葱等，大致占蔬菜类的 60%以上。

最好每天都吃一些菌类蔬菜，一般要占当日蔬菜总量的 10%~20%;绿叶菜应保持在每日蔬菜摄入量的 50%以上。此外，需要注意的是，最好选择当季当地的菜品;相对而言，深色蔬菜，比如深红色的辣椒、深绿色的菠菜比浅色蔬菜营养价值更高。水果的种类也最好每天吃够 3~4 种。

蒸煮、爆炒——2: 1

凉拌、蒸、煮、烤、煎、炸，多种多样的烹调方式造就了丰富的中国美食。经过烹调，食材的营养价值会发生变化，不同的食材最好选择不同的烹调方式。总体上来说，蒸煮比爆炒的烹调方式更健康，一方面损失营养较少，另一方面也避免了高温、多油等问题。建议蒸煮和爆炒的比例控制在 2:1，煎炸则应尽量避免，如果吃的话，每周别超过 3 次，且最好在中午吃。

每顿饭最好做一个凉拌菜，因为凉拌菜能在很大程度上保留蔬菜中的维生素和矿物质，以及多种活性保健因子。事实上，几乎每种蔬菜都可以凉拌，不能生吃的可以焯熟后再拌(如土豆丝)，可将蔬菜切成薄片或丝，在开水过 1 分钟捞出，自然晾凉，再拌即可。

本站是提供个人知识管理的网络存储空间，所有内容均由用户发布，不代表本站观点。请注意甄别内容中的联系方式、诱导购买等信息，谨防诈骗。如发现有害或侵权内容，请点击一键举报。