



四川省医学科学院  
四川省人民医院

# 健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2016年8月刊

## E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Aug 2016

本期话题：解读膳食指南

健康管理·健康体检中心

# 目录

- 2016年中国居民膳食指南核心推荐
- 食物多样并不难
- 运动也要多样化
- 怎样留住蔬菜的营养
- 一天到底要吃几个蛋
- 警惕看不见的盐和反式脂肪酸
- 冰箱不是“保险箱”
- 读懂食品标签

## 2016 年中国居民膳食指南核心推荐

膳食指南(dietary guidelines,DG)是根据营养科学原则和当地百姓健康需要,结合当地食物生产供应情况及人群生活实践,由政府或权威机构研究并提出的食物选择和身体活动的指导意见。

### 推荐一：食物多样，谷类为主

平衡膳食模式是最大程度上保障人体营养需要和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。

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。

建议平均每天摄入 12 种以上食物,每周 25 种以上。

谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,每天摄入谷薯类食物 250~400 克,其中全谷物和杂豆类 50~150 克,薯类 50~100 克;膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的 50%以上。

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



### 推荐二：吃动平衡，健康体重

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标,吃和动是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。

◇ 推荐每周应至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上。

◇ 坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动 6000 步。

◇ 尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

### 推荐三：多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜、水果、奶类和大豆及制品是平衡膳食的重要组成部分,坚果是膳食的有益补充。

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,奶类和

大豆类富含钙、优质蛋白质和 B 族维生素，对降低慢性病的发病风险具有重要作用。

- ✧ 提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入 300~500 克，深色蔬菜应占 1/2。
- ✧ 天天吃水果，推荐每天摄入 200~350 克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- ✧ 吃各种奶制品，摄入量相当于每天液态奶 300 克。
- ✧ 经常吃豆制品，每天相当于大豆 25 克以上，适量吃坚果。

#### **推荐四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉**

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素 A、B 族维生素等，有些也含有较高的脂肪和胆固醇。

动物性食物优选鱼和禽类，鱼和禽类脂肪含量相对较低，鱼类含有较多的不饱和脂肪酸；蛋类各种营养成分齐全；吃畜肉应选择瘦肉，瘦肉脂肪含量较低。



过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险，应当少吃。

推荐每周吃鱼 280~525 克，畜禽肉 280~525 克，蛋类 280~350 克，平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量 120~200 克。

#### **推荐五：少盐少油，控糖限酒**

我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多，这是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素，因此应当培养清淡饮食习惯，成人每天食盐不超过 6 克，每天烹调油 25~30 克。

过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险，推荐每天摄入糖不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。

水在生命活动中发挥重要作用，应当足量饮水。建议成年人每天 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。

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒，成人如饮酒，一天饮酒的酒精量男性不超过 25 克，女性不超过 15 克。

## 推荐六：杜绝浪费，兴新食尚

勤俭节约，珍惜食物，杜绝浪费是中华民族的美德。按需选购食物、按需备餐，提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式，保障饮食卫生。学会阅读食品标签，合理选择食品。

## 食物多样并不难

怎样才能做到食物多样呢？按照《指南》建议，平均每天不重复的食物种类数达到 12 种以上，每周达到 25 种以上，烹调油和调味品不计算在内。按照一日三餐食物总数的分配，早餐至少摄入 4-5 种，午餐摄入 5-6 种食物；晚餐 4-5 种食物；加上零食 1-2 种。

建议摄入的主要食物品种数

食物类别	平均每天种类数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
禽、畜、鱼、蛋类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

\*不包括油和调味品

## 选择多种小份食物

小份量是实现食物多样化的关键，也就是每样食物少吃点，食物种类多一些。尤其是儿童用餐，小份量选择可以让孩子吃到更多品种的食物，营养素来源更丰富。全家人一起吃饭和集体用餐也是通过份量变小从而提升食物多样化的方法。



## 巧妙搭配避免单一

### ◇ 有粗有细

主食应该注意增加全谷物和杂豆类食物，因为谷类加工精度越高，越会引起人体较高的血糖应答。烹调主食时，大米可与全谷物稻米（糙米）、杂粮（燕麦、

健康是人生的最大财富

小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配食用,传统的二米饭、豆饭、八宝粥、炒饭都是增加食物品种的好方法。

◇ 有荤有素

“荤”指动物性食物,“素”指植物性食物。动、植物性食物搭配烹调,可以在改善菜肴色、香、味的同时,增加食物品种,如什锦砂锅、乱炖等。

◇ 五颜六色

事物呈现的多彩颜色不仅能给人视觉上美的享受,更能刺激食欲。五颜六色来自不同的食物,如什锦蔬菜,可以满足食物种类多样化。

◇ 避免单一

食物多样,同时要注意膳食结构合理性。一段时间内同类型的食物可以进行交换,避免每天食物品种单一,以促进食物多样性。



同类食物互换表

谷类	稻米、小麦、小米、大麦、燕麦、荞麦、玉米、高粱
杂豆	红豆、绿豆、花豆、芸豆、蚕豆、豌豆
薯类	马铃薯、红薯、芋头、山药
蔬菜	叶茎菜:油菜、菠菜、芹菜、芥菜、白菜 茄果类:茄子、青椒、西红柿、黄瓜 根菜类:白萝卜、胡萝卜 水生蔬菜:海带、慈姑、菱角、藕、茭白 菌藻类:蘑菇、木耳 鲜豆类:菜豆、豇豆、扁豆 葱蒜和其他类别:大蒜、洋葱、大葱、韭菜
水果	苹果、梨、桃子、西瓜、香蕉、菠萝、橙子、芦柑、橘子
畜禽肉	鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊
水产品	鱼、虾、蟹、贝壳
奶制品	牛奶、羊奶及其制品,如奶粉、酸奶、奶酪、炼乳
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋
豆制品	豆浆、豆腐、豆腐干
坚果类	花生、核桃、葵花籽、南瓜子、西瓜子、松子、扁桃仁、杏仁

## 运动也要多样化

不同的运动形式，锻炼的效果也不尽相同。运动和食物选择一样，也要多样化。不同的运动，强度不同，消耗的能量也不同。

### ✧ 有氧运动：

如慢跑，可以提高人体心肺耐力，也可以有效减少机体脂肪堆积。

### ✧ 抗阻运动：

如哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等，可以延缓运动功能丢失、增加瘦体重、强壮骨骼和关节和肌肉，预防心血管疾病。

### ✧ 柔韧性运动：

如太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式等。



### 合理运动小窍门

(1) 有规律的运动，有规律的有氧运动可有效地增强心肺耐力，控制体重，防治高血压、高血糖和高血脂。

(2) 活动时间可以累计，但每次持续时间应不少于 10 分钟；运动频率至多隔一天，最好天天运动。

健康是人生的最大**财富**

(3) 抗阻运动，抗阻练习每周 2-3 次。可以增大肌肉，增加或维持肌肉力量；预防和控制心脏病和 2 型糖尿病；改善姿势、移动能力和平衡能力；预防摔倒，维持独立行为能力，提高生活质量。

(4) 柔韧性练习随时做。增加关节活动度，放松肌肉，防止肌肉劳损，消除肌肉疲劳，预防肌肉损伤，提高运动的效率。

### 运动方案供您选

方案一	周一至周五，每天快走至少 40 分钟（可利用每天上下班时间，往返各走 20 分钟；也可以利用早上或傍晚或晚上一次持续快走 40 分钟），周六打羽毛球 30 分钟。
方案二	周一、周四快走 40 分钟，周二、周五广场舞 30-40 分钟，周末打乒乓球 60 分钟。
方案三	隔天慢跑 30 分钟，周末游泳 50 分钟。可分多次进行，每次不少于 10 分钟。
方案四	快走 30 分钟和慢跑 15 分钟，隔天交替进行，周末骑自行车 40 分钟。
方案五	快走或羽毛球、网球、乒乓球，每天 30 分钟，每天慢跑 15-20 分钟，交替进行，周末爬山 1 次（50 分钟）。

### 把身体活动融入日常工作和生活

#### ◇ 利用上下班时间

充分利用外出、工作间隙、家务劳动和闲暇时间，尽可能地增加“动”的机会；采取尽可能的方式，减少出行开车、坐车、久坐等。增加走路、骑自行车、登楼梯的机会。把身体活动融入到工作和生活中，如坐公交车，提前一站下车；如每周主动少驾车，骑车上班或走路上班。

#### ◇ 不久坐

办公室工作过程中，能站不坐，多活动。如站着打电话、能走过去办事不打电话、少乘电梯多爬楼梯等。每小时起来活动一下，做做伸展运动或健身操。在



家里尽量减少看电视、手机和其他屏幕的时间。

#### ◇ 充分利用休闲时间

休闲时间多进行散步、骑车、逛街等活动。

#### ◇ 集体活动增加兴趣

不放弃单位和朋友组织的游玩和劳动类活动，多参加公园和俱乐部的活动，培养兴趣坚持长久。



## 怎样留住蔬菜的营养

蔬菜的营养素含量除了受品种、产地、季节、食用部位等因素的影响外，还受烹调加工方法的影响。加热烹调除改变食物口感和形状外，也会造成维生素的破坏，在一定程度上可降低蔬菜的营养价值。所以要根据蔬菜特性来选择适宜的加工处理和烹调方法，尽可能地保留蔬菜中的营养物质。



### ✚ 蔬菜生吃

适合生吃的蔬菜，可以作为饭前饭后的“零食”和“茶点”，既保持了蔬菜的原汁原味，还能带来健康益处。如西红柿、黄瓜、生菜等蔬菜可在洗净后直接食用。

### ✚ 合理烹调

#### ◇ 先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理和食用，最大程度地保留营养素。

#### ◇ 开汤下菜

水溶性维生素（如维生素 C、B 族维生素）对热敏感，任何加热都会增加营养的损失。因此掌握适宜的温度，水开后蔬菜再下锅更“保持营养”。水煮根类蔬菜，可以软化膳食纤维，改善口感，对老年人尤其有益。

#### ◇ 急火快炒

急火快炒可以缩短蔬菜的加热时间，减少营养素的损失。但是有些豆类蔬菜，如四季豆就需要充分加热，以分解天然毒素。

#### ◇ 炒好即食

已经烹调好的蔬菜应尽快食用，连汤带菜吃；现做现吃，避免反复加热，这不仅是因为维生素会随储存时间延长而丢失，还可能因细菌作用增加亚硝酸盐含量。



### 关于蔬菜的两个小问题

#### ✓ 深色蔬菜有哪些

深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是我国居民膳食维生素 A 的主要来源，此外，深色蔬菜中还含有其它多种色素物质，如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等，以及其中的芳香物质，它们赋予蔬菜特殊的丰富的色彩、风味和香气，有促进食欲的作用，并呈现一些特殊的生理活性。

所以建议多摄入深色蔬菜，应占到蔬菜总摄入量的一半以上。



#### ✓ 食用这些蔬菜时，要减少主食量

土豆、芋头、山药、南瓜、百合、藕、菱角、荸荠等蔬菜的碳水化合物含量很高，相比其他蔬菜提供的能量较高。因此，在食用这类蔬菜时，要特别注意减少主食量。

## 一天到底要吃几个蛋

鸡蛋的营养价值毋庸置疑，不过，很多人在吃鸡蛋的时候，都把蛋黄弃掉了，理由是蛋黄中的胆固醇太多了。那么蛋黄真的有这么可怕吗？一天到底可以吃几个鸡蛋？

鸡蛋中营养素不仅含量丰富，而且质量也很好，是营养价值很高的食物。鸡蛋蛋白质含量在 12%，氨基酸组成与人体需要最为接近，优于其他动物蛋白质。脂肪含量为 10%-15%，主要存在在蛋黄中。蛋黄中的维生素种类齐全，包括所有的 B 族维生素、维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K，以及微量的维生素 C。矿物质钙、磷、铁、锌、硒的含量也很丰富。具有这么好营养价值的鸡蛋，为什么不可以多吃些呢？



让人纠结的焦点就在于鸡蛋中的胆固醇，每百克全蛋中的胆固醇含量大约是 585 毫克，每百克蛋黄中更是高达 1510 毫克。如果吃一个鸡蛋的话，摄入的胆固醇在 200 毫克左右。曾经很多的膳食指南都建议每天摄入的胆固醇要少于 300 毫克，这就让很多人不得不停步于“蛋”前了。

不过，近期的研究表明食物中的胆固醇并没有那么可怕，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》已经取消了对膳食胆固醇的限制。

### 取消胆固醇上限，是否可以放开吃？

胆固醇是人体需要的重要成分。人体各组织中都含有胆固醇，它是许多生物膜的重要组成成分。胆固醇是体内合成维生素 D3 及胆汁酸的前体，维生素 D3 调节钙磷代谢，胆汁酸能乳化脂类使之与消化酶混合，是脂类和脂溶性维生素消化与吸收的必需条件。

人体自己有合成胆固醇的能力，每天合成出来的量要远远大于通过膳食摄入的量。大部分的健康机体会有效地调节吃进去的和合成出来的胆固醇，使其在体内保持一个平衡的状态。

但是，对于某些患有代谢性疾病的人群来说，这个能力会受到一定的影响，

所以尚需注意，额外多摄入的胆固醇会影响到血脂的代谢。血脂是血中所含脂质的总称，其中主要包括胆固醇和甘油三酯。现有研究结果证实，高胆固醇血症最主要的危害是易引起冠心病及其他动脉粥样硬化性疾病。



### 每天一个蛋，蛋黄不能丢

有许多研究已经证实，对于健康人来讲，每天吃1个鸡蛋，对血清胆固醇水平影响很小，而其带来的营养效益远高于其所含有胆固醇的影响，因此没有必要在意一个鸡蛋中的两百多毫克的胆固醇。建议每日吃一个鸡蛋，蛋白蛋黄都要吃。

无论是白皮蛋还是红皮蛋，土鸡蛋还是洋鸡蛋，它们中的营养素含量没有显著差别。

## 警惕看不见的盐和反式脂肪酸

### 小心食物中“看不见”的盐

有很多盐不一定是白色的，它们隐藏在加工食品和调味品中，我们一不注意就多吃了盐。

调味品如味精、鸡精、酱油、酱豆腐、辣椒酱、黄酱、甜面酱、苏打、调料包、汤料包等，都是高盐高钠；普通食品如腊肉、奶酪、挂面、火腿、虾皮、榨菜等都含有盐；话梅、薯片、椒盐花生等零食中也含有盐。所以，在考虑每天盐的摄入量时，千万不要忽略了这些“看不见”的盐。



调味品和加工食品中的钠含量

食品名称	钠 (毫克/100 克)	食品名称	钠 (毫克/100 克)
酱油	5757	方便面	400-800
豆瓣酱	6012	饼干 (夹心)	303
甜面酱	2097	饼干 (咸)	697
腐乳 (红)	3091	海苔	1599
榨菜	4253	薯片	508
味精	8160	麦片	318
鸡精	18864.4	奶油五香豆	1577

加工食品中的含盐量会随着工艺的变化而变化,随着居民对健康的关注度增加,厂家也会注意减少用盐量,有些食品会不会被“冤枉”了呢?

实际上,我国颁布的《预包装食品营养标签通则(GB 28050-2011)》中规定,在食品标签的营养成分表上强制标示钠含量,所以在购买加工食品时,只要找到它的“营养成分表”,你就可以知道这份食品中的钠含量了。一般而言,超过钠30%NRV的食品需要注意少购少吃。

营养成分表

项目	每 100g	NRV%
能量	1587KJ	19%
蛋白质	7.4g	12%
脂肪	13.2g	22%
碳水化合物	58.4g	19%
<b>钠</b>	<b>200mg</b>	<b>10%</b>

### ➤ 减盐 5 招

- 学习量化,逐渐减少用量。使用勺、限盐罐,每餐按量放入菜肴。
- 替代法烹调时多用醋、柠檬汁、香料、姜等调味,替代一部分盐和酱油。
- 肉类烹调时常用盐较多,适量食用可减少盐的摄入。相反蔬菜不宜吸盐。
- 烹饪方法多样,多采用蒸、烤、煮等烹调方式,享受食物天然的味道。  
不是每道菜都需要加盐,最后一道汤可以不加盐。
- 少吃零食,学会看食品标签,拒绝高盐食品。

## 警惕食品中的反式脂肪酸

常用植物油的脂肪酸均属于顺式脂肪酸。部分氢化的植物油可产生反式脂肪酸，氢化油脂如人造黄油、起酥油等中都含有一定量的反式脂肪酸。除此之外，在植物油精炼以及植物油反复油炸的过程中也可能形成一些反式脂肪酸。

研究表明，反式脂肪酸摄入量多时可升高低密度脂蛋白胆固醇，降低高密度脂蛋白胆固醇，增加患动脉粥样硬化和冠心病的危险性。反式脂肪酸会干扰必需脂肪酸代谢，可能影响儿童的生长发育及神经系统健康。

2012 年国家食品安全风险评估专家委员会对我国居民反式脂肪酸膳食摄入水平进行了评估，我国居民膳食中的反式脂肪酸主要来自加工食品，占 71%，其中又以所使用的植物油来源最高，约占 50%，如使用人造黄油的蛋糕、含植脂末的奶茶等。



### ➤ 怎样才能知道食品中是不是用了氢化油脂？

根据食品安全国家标准《预包装食品标签通则》，我们超市里买来的已经包装好了的食品标签上，必须要写明它的配料。所以如果配料表里出现了“氢化植物油”、“植物奶油”、“植物黄油”、“人造黄油”、“人造奶油”、“植脂末”、“麦琪林”、“起酥油”等词语，这个时候你就要注意了，这些其实都是氢化植物油相关的产品，但是氢化植物油不等于反式脂肪酸。

食品中到底有没有反式脂肪酸，我们还要看看它的《营养成分表》。因为《预包装食品营养标签通则》中规定：如果配料中使用了氢化植物油的话，那么“营养成分表”中应标注反式脂肪酸的含量，不过如果反式脂肪酸的含量低于 0.3 克/100 克或者 0.3 克/100 毫升的话，可以标注“无”或者“不含反式脂肪酸”。

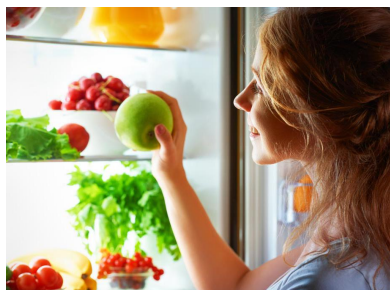


### ➤ 几种方法让你远离反式脂肪酸：

- 多选用天然食品。
- 学会看食品标签，少买或少吃含有“部分氢化植物油”、“起酥油”、“奶精”、“植脂末”、“人造奶油”的预包装食品。
- 少吃油炸食品，少用煎、炸等烹饪方法。

## 冰箱不是“保险箱”

食物合理储存的主要目的是保持新鲜，避免污染。对于不同食物应有相应的储藏方式。



### ✚ 粮食、干果类食品储藏原则

低温、避光、通风、干燥。例如，袋装米面可在取后将袋口扎紧，并存放在阴凉干燥处。经常采取的措施是防尘、防蝇、防鼠、防虫及防止霉变。

### ✚ 肉类、水产品、水果、蔬菜、奶制品及豆制品储藏原则

根据食物特性和标明的储存条件存放，并在一定期限内吃完，避免食物不新鲜或变质。例如，肉类可以切成小块分别装袋后放入冰箱冷冻室，食用时取出一袋即可。

一般低温储藏分为冷藏和冷冻。常用冰箱的冷藏温度是  $4\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，冷冻温度为  $-23^{\circ}\text{C}\sim -12^{\circ}\text{C}$ 。 $4\sim 60^{\circ}\text{C}$  是食物容易发生变质的危险温度范围，应尽可能地减少食物在此温度范围的时间。

冷藏或冷冻食物只可以减慢细菌的生长速度，但部分微生物仍能生长。因此，并非将食物放入冰箱内便是一劳永逸了，冰箱并不是“保险箱”。

### ✚ 冰箱储存食物的建议

- 不要塞太满，冷空气需要足够的循环空间来保证制冷效果。
- 生熟食物别混放，熟食在上，生食在下。
- 剩饭菜在冰箱中存放后尽快吃完，重复加热不能超过一次。
- 定期检查冰箱，发现食物有变质腐败迹象要马上清除。
- 定期清洗冰箱，擦洗冰箱内壁及各个角落。



## 读懂食品标签

在预包装食品（即通常所说的包装食品）外包装上的食品标签通过标注了食品的生产日期、保质期、配料、质量（品质）等级等，可以告诉消费者食物是否新鲜、产品特点、营养信息等。因此，购买食物时要注意食物标签，特别是以下几个方面的信息。

### 日期信息和储存条件



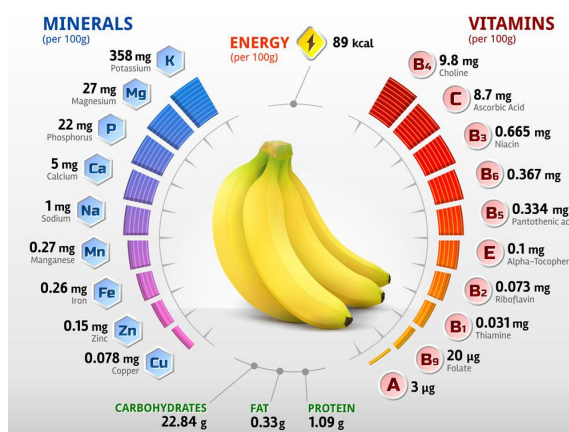
包装食品上的日期信息包括生产日期和保质期两个方面。购买时尽量选择生产日期较近的，不购买超过保质期的食品。在保质期内的产品，要看食物是否在标示的储存条件下存放，如标签要求冷藏的，卖家却放在常温下，这种食品最好不要购买。

### 配料表

按照“食物用料量递减”的标示原则，食品配料表按序标示了食品的原料、辅料、食品添加剂等信息。所有使用的添加剂种类必须在配料表中标示出来，购买选择时应予关注。如“氢化植物油”、“植物奶油”、“植物黄油”、“人造黄油”、“蔗糖”、“果糖”、“盐”、“起酥油”等都可在其中看到。

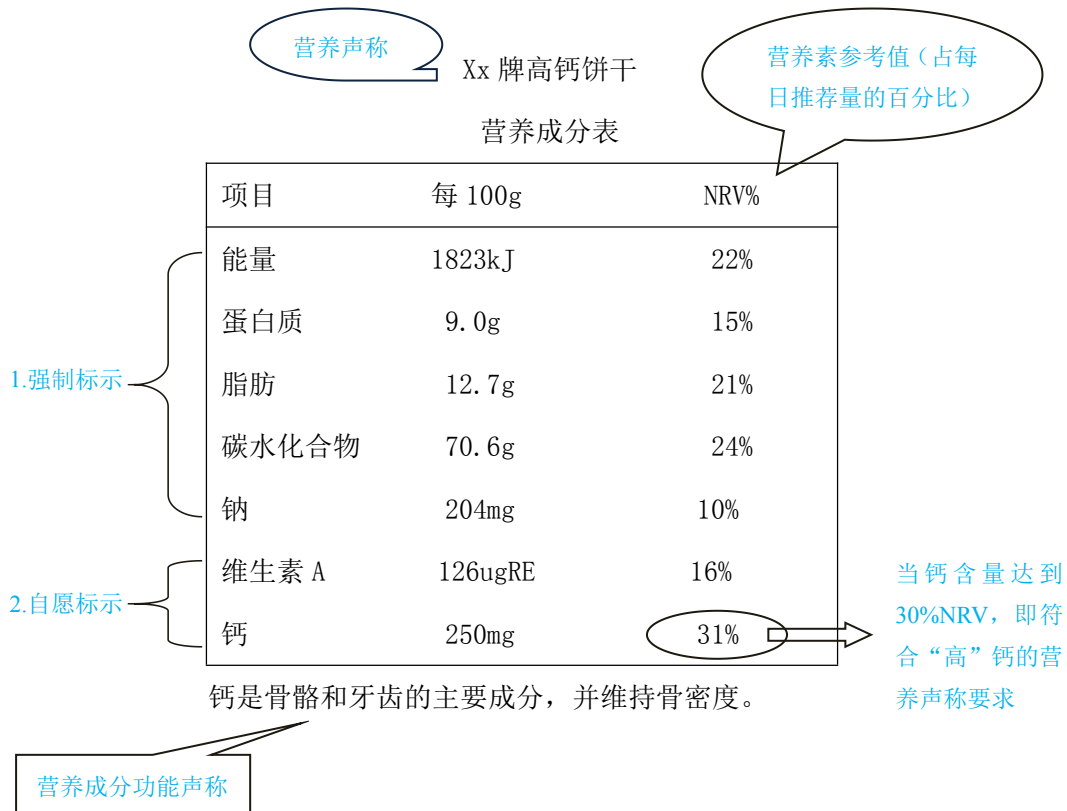
### 营养标签

标签上的“营养成分表”，显示该食物所含的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等食物营养基本信息，有助于了解食品的营养组分和特征。购买食品看标签，让营养标签成为科学选择食品的好帮手。





某饼干的营养标签如图。



根据《预包装食品营养标签通则》的规定，能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠是营养成分表强制标示的内容。如果预包装食品的配料中含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂时，在营养成分表中还应表示出反式脂肪(酸)的含量。

买食品，学看营养标签，就会逐渐了解食品中油、盐、糖的含量，并做到聪明选择、自我控制。

读营养标签，关注这些词：

无糖	无盐	无脂
低糖	低盐	低脂
减少糖	减少盐	减脂

