

会选、会看、会烹……

# 这些膳食好习惯帮你吃出健康

会选：

## 五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；

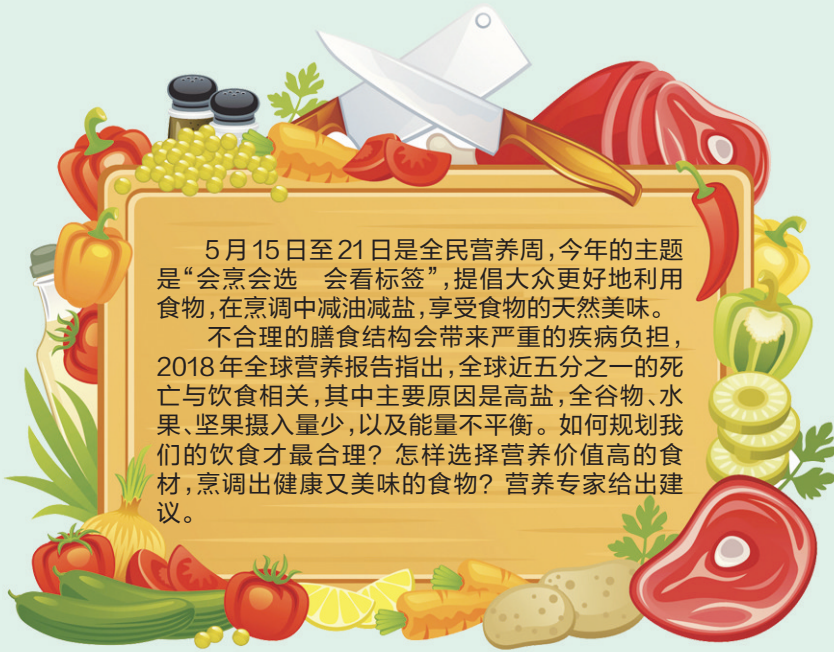
二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；

三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；

五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是，坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南（2022）》推荐平均每天摄入10克左右，相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。



5月15日至21日是全民营养周，今年的主题是“会烹会选 会看标签”，提倡大众更好地利用食物，在烹调中减油减盐，享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担，2018年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐，全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？营养专家给出建议。

会看：

## 食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：

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。”樊永祥说。

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则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例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。

会烹：

## 全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示，我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制，营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入大米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。 新华社北京5月15日电

吃“小鸟餐”，跳健身操……

## 中国家庭掀起健康新风尚

“碳水不够水果来凑，谷物轮换通畅肠道，少盐少糖年轻美貌，蛋白常在身强体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来，养成健康的饮食习惯，让愉快的每一天从健康早餐启程，如此，才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾，良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际，记者采访了解到，追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动（2019—2030年）》提出，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康的热情，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康，关乎国家安康。为了让家庭吃得健康，中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宝小鸟餐”优秀案例征集活动，倡导妇幼营养“小鸟餐”，发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来，践行优生优育科学理念，注重食品安全与合理膳食，厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意

“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看，“小鸟餐”微博话题登上热搜，互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样，许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养；被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克，成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标，跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥油咔咔掉，人鱼线、马甲线我想要！”伴着动感的音乐和富有激情的解说，被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人们，把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今，追求健康已成为许多家庭的

自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍，目前，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变，得益于系列家庭健康促进举措的推动。

2019年，国务院印发文件，在全国推动实施健康中国行动，组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动，全方位采取有效干预措施，大力倡导健康文明生活方式，着力提升全民健康素养。

近年来，中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动，加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年的健康指导和服务；围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面，每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动，仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来，如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”？在湖南等地，一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到家帮我测血糖、血压，做背部按摩，帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的

张艺欣说。

据了解，中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年以来，全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个，培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村（居）至少培养一名家庭健康指导员，每个家庭培养一名健康“明白人”，搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”；在长沙一些地方，家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国，家庭数量超过4.9亿户，家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示，中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法，丰富家庭健康主题推进活动形式，提升家庭健康意识和健康素养，努力为健康中国建设做出更大贡献。

新华社北京5月15日电