



快乐厨房

张晔

张晔◎主编
于建敏◎副主编

中国人就该这样吃



中国人自己的营养圣经

教你健康一生的营养计划

教你选对、做好、巧吃的营养方案

教你从菜场实战到家庭厨房的全套生活智慧

让你牢牢守护餐桌安全和家人健康



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

张晔

中国人就 这样吃

张晔◎主编
于建敏◎副主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中国人就该这样吃 / 张晔主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 5
(快乐厨房)

ISBN 978-7-121-19507-5

I. ①中… II. ①张… III. ①饮食卫生—普及读物 IV. ①R155-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第017965号

责任编辑：王 秀

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.5 字数：260千字

印 次：2013年5月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

两千年前,《黄帝内经·素问》中提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的配膳原则,充分体现了食物多样化和平衡膳食的要求。

俗话说得好,“有啥也不要有病”,健康是我们每个人幸福生活的基石。一旦失去健康就追悔莫及了,所以,最重要的是维护好自己的健康。饮食调节在维护健康方面起着举足轻重的作用,而饮食的关键在于平衡膳食。

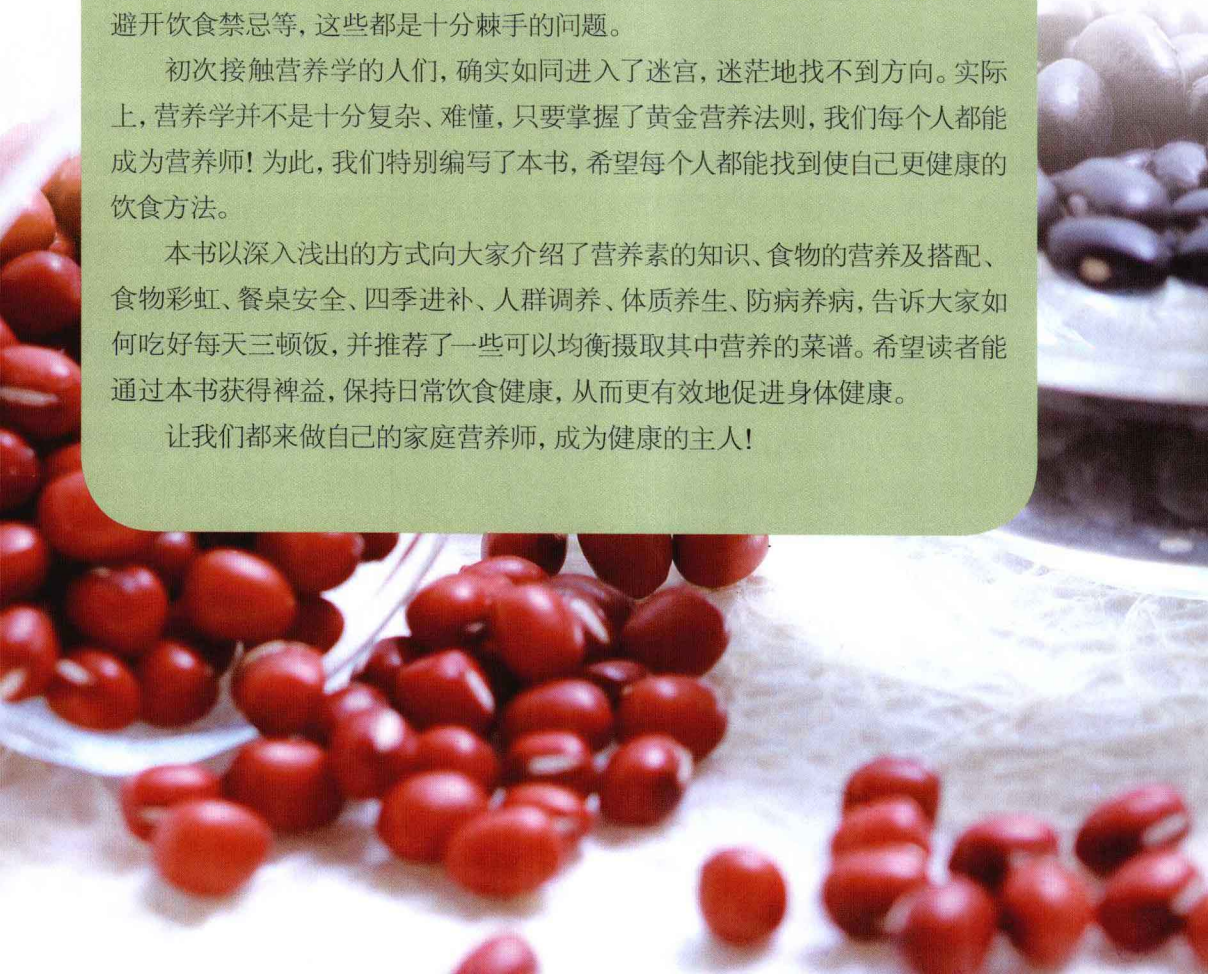
平衡膳食要求营养全面,即食物多样化。人体必需营养素有近50种,没有一种天然食物能提供人体所需的全部营养素。因此,要摄取多种食物,如谷类、薯类、肉、禽、蛋、奶、鱼、大豆及豆制品、蔬菜、水果、干果等,每天都要尽可能多样化地摄入。

我们身边的食物就是维持健康的保证,但如何均衡搭配、科学摄取营养、避开饮食禁忌等,这些都是十分棘手的问题。

初次接触营养学的人们,确实如同进入了迷宫,迷茫地找不到方向。实际上,营养学并不是十分复杂、难懂,只要掌握了黄金营养法则,我们每个人都能成为营养师!为此,我们特别编写了本书,希望每个人都能找到使自己更健康的饮食方法。

本书以深入浅出的方式向大家介绍了营养素的知识、食物的营养及搭配、食物彩虹、餐桌安全、四季进补、人群调养、体质养生、防病养病,告诉大家如何吃好每天三顿饭,并推荐了一些可以均衡摄取其中营养的菜谱。希望读者能通过本书获得裨益,保持日常饮食健康,从而更有效地促进身体健康。

让我们都来做自己的家庭营养师,成为健康的主人!

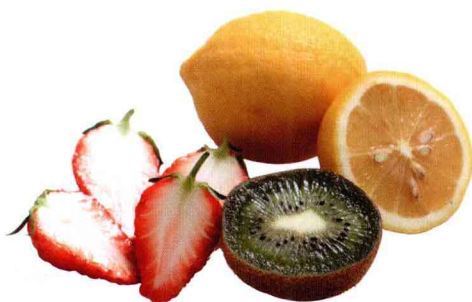


目录 CONTENTS

PART 1

每天吃好三顿饭

- 平衡膳食，健康身体 / 10
- 中国居民膳食指南及膳食宝塔 / 11
- 每天你应该吃多少 / 12
- 营养早餐的黄金法则 / 14
- 健康午餐，远离亚健康 / 16
- 晚餐吃好，疾病跑掉 / 17
- 正确的上菜顺序该怎样 / 18



PART 2

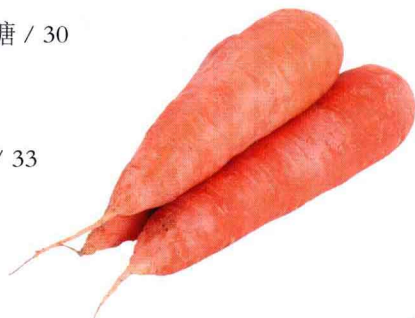
吃对食物，健康满分

五谷杂粮 / 20

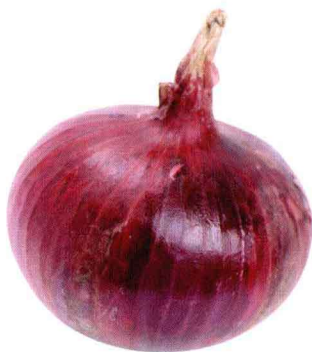
- 大米** 维生素 B₁ 帮助糖类代谢 / 20
- 薏米** 膳食纤维延缓肠道对脂肪的吸收 / 21
- 小米** 色氨酸有助于睡眠 / 22
- 小麦** B 族维生素能安定神经 / 23
- 玉米** 黄体酮对抗眼睛老化 / 24

蔬菜 / 25

- 白菜** 钾对高血压患者有益 / 25
- 芹菜** 丁基苯酞让血管平滑肌舒张 / 26
- 菠菜** 丰富的铁质对缺铁性贫血患者有益 / 27
- 韭菜** 大量维生素和膳食纤维缓解便秘 / 28
- 胡萝卜** 类胡萝卜素补肝明目 / 29
- 白萝卜** 可溶性膳食纤维降低餐后血糖 / 30
- 黄瓜** 丙醇二酸帮助减肥 / 31
- 苦瓜** 奎宁成分消炎退热 / 32
- 冬瓜** 钾高钠低，有益于高血压患者 / 33
- 土豆** 钾钙平衡能保持心肌健康 / 34
- 茄子** 维生素 P 增强血管弹性 / 35



- 洋葱** 前列腺素 A 能预防血栓 / 36
- 菌豆 / 37**
- 香菇** 香菇多糖提高人体的抗癌细胞活力 / 37
- 金针菇** 赖氨酸和锌促进智力发育 / 38
- 木耳** 膳食纤维和胶质能促进体内废物排出 / 39
- 黄豆** 异黄酮素改善更年期不适 / 40
- 绿豆** 利尿、排钠、辅助降血压 / 41
- 畜肉 / 42**
- 猪肉** 优质蛋白质满足身体需要 / 42
- 牛肉** 肌氨酸转化为能量，可增强肌力 / 43
- 羊肉** 补元阳、益血气 / 44
- 禽蛋 / 45**
- 鸡肉** 磷脂类增加脑部营养 / 45
- 鸭肉** B 族维生素抵抗多种炎症 / 46
- 鸡蛋** 含人体所需的全部营养物质 / 47
- 水产 / 48**
- 鱿鱼** 牛磺酸预防血管硬化 / 48
- 鳕鱼** DHA 和卵磷脂补脑健身 / 49
- 螃蟹** 蛋白质和微量元素滋养身体 / 50
- 虾** 镁保护心血管系统 / 51
- 水果 / 52**
- 苹果** 膳食纤维保护血管 / 52
- 香蕉** 磷酸胆碱预防胃溃疡 / 53
- 草莓** 维生素 C 改善牙龈出血、坏血病等 / 54



PART 3

不可不知的营养素知识

蛋白质 人体的主要“建筑材料” / 56

脂肪 人体必需的营养素 / 57

- 碳水化合物** 人体不可缺少的营养素 / 58
- 维生素 A** 明亮眼睛、润泽肌肤 / 59
- 维生素 C** 抗氧化、保护细胞、抗癌 / 60
- 维生素 D** 强壮骨骼的阳光维生素 / 61
- 维生素 E** 抗氧化，留住青春 / 62
- 维生素 B₁** 对神经组织和精神状态有良好作用 / 63
- 维生素 B₂** 青春痘、口角炎的克星 / 64
- 维生素 B₁₂** 让你拥有好气色 / 65
- 叶酸** 新生命的守护神 / 66
- 钙** 使骨骼、牙齿都坚固 / 67
- 磷** 能量的使者 / 68
- 钾** 帮助输送氧气到头部 / 69
- 钠** 维持渗透压 / 70
- 镁** 对心血管有益的矿物质 / 71
- 铁** 补血效果超好 / 72



PART 4

红黄绿黑白，筑起健康的美丽彩虹

形意相补，五色养生 / 74

- 红色食物** 番茄红素对前列腺有益 / 75
- 黄色食物** 胡萝卜素抗氧化效果佳 / 76
- 绿色食物** 叶酸对人体大有裨益 / 77
- 黑色食物** 钙、磷比例适当，调节人体生理功能 / 78
- 白色食物** 优质蛋白质维持生命和运动 / 79
- 紫色食物** 花青素保护人体免受自由基的损伤 / 80

PART 5

我决定家中餐桌的安全

- 不可不知的食品安全标志 / 82
- 给家人一杯好牛奶 / 84
- 把好采购、清洗、烹饪关 / 87



PART 6

让食物守卫你的健康

- 养肝护肝** 疏肝减压，提高免疫力 / 90
- 养心安神** 全面提升精气神 / 92
- 健脾养胃** 胃口好，吃饭香 / 94
- 清肺润肺** 白色食物不可少 / 96
- 护眼明目** 明亮眼睛人人爱 / 98
- 健齿护齿** 白亮牙齿人人夸 / 100
- 强筋健骨** 让你的骨骼更坚硬 / 102
- 益气养血** 百病不生的根基 / 104
- 延年益寿** 放慢时间的步伐 / 106
- 健脑益智** 聪明是吃出来的 / 108
- 排毒抗癌** 去除火气和毒素 / 110
- 减肥瘦身** 健康享“瘦” / 112
- 丰胸美体** 还你曼妙身姿 / 114
- 乌发护发** 多摄取头发所需营养 / 116
- 滋阴壮阳** 阴阳和谐，身体健康 / 118
- 抗压减压** 甩开压力，一身轻松 / 120



PART 7

春夏秋冬四季巧进补

- 春季** 少酸多甜，以养脾气 / 122
- 夏季** 健脾除湿，消暑清热 / 124
- 秋季** 养肺润肺，滋阴除燥 / 126
- 冬季** 养肾防寒，重在滋补 / 128

PART 8

不同人群的营养调理方

- 男性** 时刻保持身体强健、精力充沛 / 130
- 女性** 补血、养气、美容、养颜皆不可少 / 132
- 孕妇** 长胎不长肉的健康饮食方 / 134
- 儿童** 均衡营养，健康成长 / 136
- 体力劳动者** 充足热量很重要 / 138
- 脑力劳动者** 大脑更灵活，工作更高效 / 140
- 电脑族** 身体需要穿上防辐射外衣 / 142
- 学生族** 天天营养，好好学习 / 144



- 考试族** 聪明的大脑让考试 SO EASY / 146
嗜烟族 摆脱尼古丁对身体的伤害 / 148
嗜酒族 养肝是重要的工作 / 150
驾车族 清醒的头脑让你一路顺风 / 152

PART 9

九种体质人群调养

- 阴虚体质** 滋补肾阴、壮水制阴 / 154
阳虚体质 补肾温阳、补气健脾 / 156
气虚体质 培补元气、补气健脾 / 158
瘀血体质 活血化瘀、疏理通络 / 160
痰湿体质 健脾利湿、化痰泄浊 / 162
气郁体质 疏肝行气、开其郁结 / 164
湿热体质 分清湿浊、清泄伏火 / 166
特禀体质 益气固表、养血消风 / 168
平和体质 膳食平衡、五味调和 / 170



PART 10

食物是最好的医药

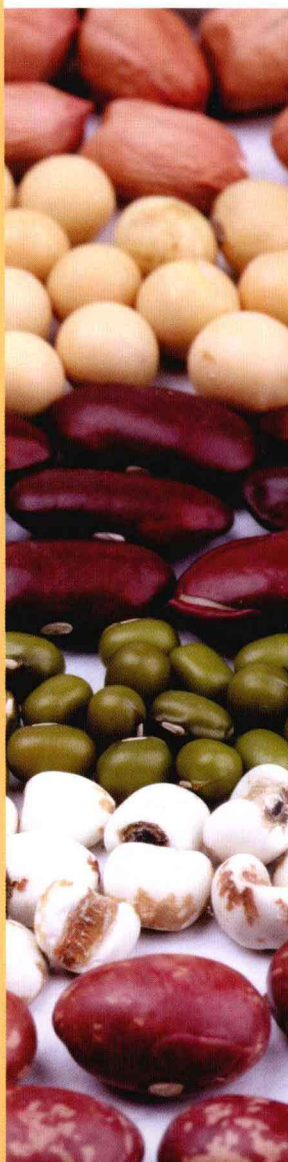
- 糖尿病** 随心所欲而不矩 / 172
高血压 让血压不再忽高忽低 / 174
高血脂 保持健康的饮食结构很重要 / 176
冠心病 “吃掉”多余的胆固醇 / 178
失眠 晚上睡得好，早上醒得早 / 180
便秘 排出毒素，一身轻松 / 182
骨质疏松 做个打不败的“硬骨头” / 184
肾脏衰竭 合理饮食，提高肾功能 / 186
贫血 激活身体的造血系统 / 188
尿路结石 合理饮食，避免“吃”出石头来 / 190
鼻炎 轻松让鼻炎走开 / 192
咽炎 咽需液养，喉赖津濡 / 194
腹泻 让你的肠胃更健康 / 196
痛风 控制饮食中嘌呤的摄入 / 198



p a r t

1

每天吃好三顿饭



平衡膳食，健康身体



什么叫平衡膳食

平衡膳食是指能使人体的营养需要与膳食供给之间保持平衡，热量及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适当比例的膳食。

平衡膳食是健康饮食的关键

俗话说：“有啥也不要有病”，健康是我们每个人幸福生活的基石，所以，最重要的是维护好自己的健康。饮食调节在维护健康方面起着举足轻重的作用，而饮食的关键在于平衡膳食。

平衡膳食的核心内容

1. 全面

膳食要求营养全面，即食物多样化。人体必需营养素有近 50 种，没有一种天然食物能提供人体所需的全部营养素。因此要摄取多种食物，如谷类、薯类、肉、禽、蛋、奶、鱼、大豆及豆制品、蔬菜、水果、干果等，每天都要尽可能多样化地摄入。

2. 均衡

就是指我们每天吃的食物的比例要合适，接近人体需要的模式。正常人三大产热营养素的合理比例应该是这样的：碳水化合物占每天总热量的 55% ~ 65%，蛋白质占 11% ~ 15%，脂肪占 20% ~ 30%。油

脂以 2/3 植物油、

1/3 动物油为宜。

另外，同类食物也要

经常互换，如米、面食可以经常互相替换；肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鱼、虾等也要经常互换，以充分保证各种营养素都能均衡地摄入。

3. 适度

每天摄入的食物量要和我们人体的需要相适应，人体每天需要从食物中摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、水、膳食纤维等 7 大类 40 多种营养素，摄入量一定要适度，太多或太少都不行，都会影响正常的生理机能，过犹不及的道理在这里同样适用。

营养师温馨提示

- 食物要品种多、相隔远。
- 配餐要均衡，“四条腿”、“两条腿”、“没有腿”的交替选。
- 根、茎、叶、花、瓜、果、菌、藻尽量齐全。
- 色彩多样营养好，交替选择红、黄、绿、白、黑的食物。
- 烹调尽量用低温，少油脂，每天摄入 6 克盐。

中国居民膳食指南及膳食宝塔

《中国居民膳食指南》

为了给居民提供最基本、最科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家制定了《中国居民膳食指南》(2007)。指南的核心内容有以下10条：

- 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- 多吃蔬菜、水果和薯类。
- 每天吃奶类、大豆或其制品。
- 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- 减少烹调用油量，吃清淡少盐的膳食。
- 食不过量，天天运动，保持健康体重。
- 三餐分配要合理，零食要适当。
- 每天足量饮水，合理选择饮料。
- 如饮酒，应限量。
- 吃新鲜、卫生的食物。

营养师温馨提示

每人每天要食用25~30克油，用盐量还要少于6克，怎么办？可以变换多种烹调方法，用凉拌、清蒸、煮等方法，尽量不用煎、炸等吃油大的方法，既变换了口味，又能减少油、盐的摄入量。

膳食宝塔

《中国居民膳食指南》专家委员会会根据中国居民膳食的特点和主要缺陷，按照平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物适宜的摄入量，并以宝塔的形式表现出来。这就是我们常说的“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔可以帮助你合理地选择食物，保证品种多样化，按照科学的搭配方法和比例来搭配膳食。

油 25 ~ 30 克，盐 6 克	第五层 油脂类
奶类及奶制品 300 克，大豆类及坚果 30 ~ 50 克	第四层 奶类和豆类
畜禽肉类 50 ~ 75 克，鱼虾类 50 ~ 100 克，蛋类 25 ~ 50 克	第三层 动物性食物
蔬菜类 300 ~ 500 克，水果类 200 ~ 400 克	第二层 蔬菜和水果
谷类、薯类及杂豆 250 ~ 400 克，水 1200 毫升	第一层 谷类食物



每天你应该吃多少

每天你应该摄入多少热量

要弄明白我们每天应该摄入多少热量，下面教大家一个简单的方法，自己就能轻松算出来。

1. 衡量一下自己的体重情况

实际身高(厘米)-105=标准体重(千克)

知道了标准体重，如何知道是不是超重呢？可以这样计算：

肥胖度 = (现有体重 - 标准体重) / 标准体重 × 100%

如果数值在 -20% 以下，为消瘦。

-19% ~ -11%，为偏瘦。

-10% ~ +10%，为正常。

+11% ~ +19%，为偏胖。

+20% 以上，为肥胖。

2. 根据每个人的劳动强度来计算每天需要的总热量

比如，你是办公室工作人员，那么你的劳动强度是每天每千克体重耗费热量 30 ~ 35 千卡。然后根据你的标准体重来计算你今天需要的总热量。

标准体重 × 每天每千克体重耗费的热量 = 每天需要的总热量

不同劳动强度下热量需要量

不同劳动强度	每千克体重所需要的热量(千卡)
极轻体力劳动	30 ~ 35
轻体力劳动	35 ~ 40
中等体力劳动	40 ~ 45
重体力劳动	45 ~ 50
极重体力劳动	50 ~ 55 (或 60 ~ 70)

中国营养学会 1989 年 10 月提出了劳动强度分级的参考标准，如下所示。

极轻体力劳动：以坐着为主的工作，如办公室工作。

轻体力劳动：以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等。

中等体力劳动：如学生的日常活动等。

重体力劳动：如体育运动、机械化的农业劳动等。

极重体力劳动：如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等。

计算每日三大营养素所占比例

根据中国营养学会推荐的正常成人每日膳食中三大产热营养素的产热比来计算三大营养素所占的比例：蛋白质供给的热量占总热量的11%~15%，脂肪占20%~30%，碳水化合物占55%~65%。

小例子 一个年轻人，从事办公室工作，身高180厘米，体重75千克，则所需热量为 75×35 （千卡/千克），约等于2600千卡。

根据中国营养学会推荐的正常成人每日膳食中三大产热营养素的产热比来计算三大产热营养素所占的比例，那么，这个人所需的热量分别为：

蛋白质

$$2600 \text{ 千卡} \times (11\% \sim 15\%) = 286 \sim 390 \text{ 千卡}$$

脂肪

$$2600 \text{ 千卡} \times (20\% \sim 30\%) = 520 \sim 780 \text{ 千卡}$$

碳水化合物

$$2600 \text{ 千卡} \times (55\% \sim 65\%) = 1430 \sim 1690 \text{ 千卡}$$

营养师温馨提示

细嚼慢咽好处多：1. 咀嚼时分泌的唾液能降低致癌物质的毒性；2. 食物与唾液充分混合，可帮助食物消化；3. 咀嚼能锻炼脸部肌肉、激活大脑、提高思维能力；4. 咀嚼能清除食物残渣，加快牙龈的血液循环。

计算每日三大营养素所需量

蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的产热系数分别为：4千卡/克、9千卡/克、4千卡/克，所以，全天所需蛋白质、脂肪、碳水化合物的重量分别为：

蛋白质

$$\text{蛋白质供给的热量} \div 4 = \text{蛋白质每日所需量}$$

脂肪

$$\text{脂肪供给的热量} \div 9 = \text{脂肪每日所需量}$$

碳水化合物

$$\text{碳水化合物供给的热量} \div 4 = \text{碳水化合物每日所需量}$$

上述小例子中的年轻人每日所需的三大营养素如下：

蛋白质

$$(286 \text{ 千卡} \sim 390 \text{ 千卡}) \div 4 = 71.5 \sim 97.5 \text{ 克}$$

脂肪

$$(520 \text{ 千卡} \sim 780 \text{ 千卡}) \div 9 = 58 \sim 87 \text{ 克}$$

碳水化合物

$$(1430 \text{ 千卡} \sim 1690 \text{ 千卡}) \div 4 = 357.5 \sim 422.5 \text{ 克}$$

由此就可知道一个正常人一天所需要的热量、三大产热营养素所占的比例及供给量。

营养早餐的黄金法则

早餐你吃对了吗

早餐对人的一天起着重要的作用。早餐吃得好，一上午都精力充沛，办事效率高，反之，则会影响工作，还会出现头晕、心慌、脸色苍白等症状。经过一个漫长的夜晚，如果第二天早上又不吃早餐，那么，前一天摄入的热量已经被消耗得所剩无几，身体会因缺乏热量，而使大脑功能受到影响。另外，因为夜间丧失了水分和营养素，使血黏度增加，不利于一夜间产生的废物排出，从而增加患结石、便秘以及中风、心肌梗死的风险。不吃早餐的坏处是显而易见的。那么，吃早餐有哪些注意事项呢？

早餐的科学进餐原则

1. 进餐时间宜早

早餐时间选在每天起床后 20 ~ 30 分钟最为合适，此时人的食欲最为旺盛，营养较易被消化吸收。另外，早餐与中餐之间的间隔以 4 ~ 6 小时为好，如果进食早餐较早，那么数量应该相应增加，或者将午餐时间相应提前。所以，做早餐的人要在早餐做好前 30 ~ 40 分钟叫家人起床。

2. 营养素供给合理

早餐食谱中各种营养素的量，一般应占全天供给量的 25% ~ 30%。

3. 搭配要合理，酸碱不失衡

合理指的是富含水分和营养，应该

有谷类、豆制品类、奶类、蛋类、肉类、蔬菜、水果等，要注意做到粗细搭配、荤素搭配，使食物蛋白质中的 8 种必需氨基酸的组成比例趋于平衡，营养互补。

4. 食物要热吃

吃“热食”才能保护“胃气”。早晨，体内的肌肉、神经及血管都还呈现出收缩的状态，假如这时候再吃冰冷的食物，就会使体内各个系统更加挛缩，血流更加不顺。时间长了，就会发现好像老是吃不对劲儿，或大便老是稀稀的，或皮肤越来越差，或喉咙老是隐隐有痰不清爽，时常感冒，小毛病不断。这就是伤了胃气，降低了身体的抵抗力。

5. 宜软不宜硬，干稀都要有

清晨，人体的脾脏还处于困顿、呆滞的状态，常使人胃口不开、食欲不佳，尤其是老年人。因此，早餐宜吃容易消化的温热、稀软的食物，如热牛奶、热豆浆、汤面条、馄饨等，最好能喝点粥，若在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品，那就是美味和健康都有了。

6. 宜喝一杯温水

早上起床后不要急于吃早餐，而应立即喝 150 ~ 250 毫升温开水，既可补充生理性缺水，又可对人体器官起到洗涤作用，从而改善器官功能，降低血液黏稠度，防止心脑血管疾病的发生。

早餐明星食物

明星团队 1 富含蛋白质的食物：鸡蛋、酱肉、豆干、香肠等。

明星团队 2 富含维生素 C 的食物：果汁、蔬菜、水果等。

明星团队 3 富含碳水化合物的主食：面包、馒头、花卷等。

明星团队 4 富含水分的液体食物：米粥、牛奶、豆浆等。

明星团队 5 开胃、增加食欲的食物：番茄酱、果酱、酱菜等。

营养早餐搭配推荐一

番茄鸡蛋汤 + 馒头 + 芹菜花生米

营养搭配 DIY：这道套餐中，鸡蛋能提供优质蛋白质，番茄可以提供维生素和番茄红素，芹菜富含胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₂、钙、铁、粗纤维等，花生米含不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素 A、维生素 K 等，馒头能提供丰富的碳水化合物。几者搭配，营养均衡全面。

营养早餐搭配推荐二

丝瓜虾仁汤 + 花卷 + 鸡蛋 + 苹果

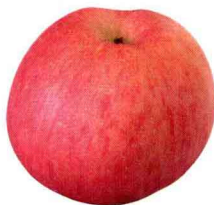
营养搭配 DIY：丝瓜含有 B 族维生素和维生素 C，可以防止皮肤老化，增白皮肤，还能帮助抵抗夏日阳光的暴晒，预防和消除斑点，防止皮肤变黑。丝瓜热量低，富含维生素，与高蛋白、低脂肪的鲜虾做汤，美容又美体。花卷和鸡蛋能补充碳水化合物和优质蛋白质。这道套餐营养均衡，又有美白美体的功效，爱美的你可以多吃！

营养师温馨提示

健康人体内环境的 pH 值为 7.35 ~ 7.45，即我们的体液应该呈弱碱性才能维持正常的生理功能和物质代谢。但调查显示，只有 10% ~ 16% 的人 pH 值在此范围内，属于碱性体质，超过 70% 的人是酸性体质。酸性体质的人常会感到身体疲乏、记忆力减退、注意力不集中、腰酸腿痛、腹泻、便秘等，到医院也检查不出什么毛病，身体处于亚健康状态。酸性体质会导致女性的皮肤过早地黯淡和衰老；儿童发育不良、食欲不振、注意力难以集中等；中老年人则会发生糖尿病、神经系统疾病和心脑血管疾病。85% 的痛风、高血压、癌症、高血脂患者都是酸性体质。



鸡蛋



苹果

健康午餐，远离亚健康

不重视午餐，亚健康来袭

随着中国经济的飞速发展，人们的生活节奏也变得快了起来。现代大都市里的“上班族”以及越来越多的在外就餐者，往往忽视了午餐的营养，结果就出现了越来越多的亚健康者。消除亚健康要从养成良好的饮食习惯、吃好每一餐开始。

午餐摄取的热量应该占全天摄入总热量的30%~40%，它在一天当中起着承上启下的作用。营养丰富的午餐可使人精力充沛，学习、工作效率提高。如果长期对午餐不加以重视，就会影响肠胃的消化功能，导致早衰、胆固醇增高、肥胖，并易患消化道疾病及心肌梗死、中风等疾病。

午餐科学就餐原则

1. 宜吃蛋白质和胆碱含量高的食物

这类食物中的优质蛋白质可使血液中的酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，对理解和记忆能力有重要作用。

2. 摄入瘦肉或鸡蛋等优质蛋白质

这类食物可使人反应灵活、思维敏捷。



即使中午再忙，也抽空给胃“加加油”吧，补充维生素的小西红柿、富含卵磷脂的豆制品、全营养食物鸡蛋等都是不错的选择。

3. 宜吃3种以上的蔬菜和水果

多吃蔬菜和水果可补充充足的维生素、矿物质和膳食纤维。

4. 主食摄入2种或2种以上

主食要杂，最好正餐的主食不只是1种，2种以上更健康，更有利于补充体力。如米饭+豆沙包、米饭+肉包、米饭+玉米等。一般午餐主食125克即可满足多数人的需要。

5. 忌午餐常食方便食品或洋快餐

近年来，越来越多的上班族午餐吃得最多的就是洋快餐。偶尔吃吃洋快餐无可厚非，但不能经常吃。因为洋快餐以烤、炸为主，营养成分不齐全，属于高脂肪、高蛋白、高热量的三高食品。经常吃洋快餐，热量摄入过多，容易使人肥胖、血脂高，从而危害健康。

营养师温馨提示

亚健康的症状：1. 体力下降，常感疲劳、乏力，稍活动就感到气喘，四肢关节酸痛，耐力下降。2. 精神紧张、心情压抑、情绪不稳定、精神不集中、记忆力减退。3. 抵抗力下降，易感冒，畏寒。4. 周身不适却查不出病：睡眠不好、食欲下降、便溏或便秘，伴有头痛、目眩、耳鸣、多汗、性功能减退或障碍，但体检各项指标均在正常范围内。5. 体重超标。