

# 餐桌上的黄金比例

营养学界流传着这样一种说法:没有不好的食物,只有不合理的膳食。科学、合理的搭配便是“好膳食”的关键之一。这里为您总结出以下健康搭配比,供您参考。



## 早中晚

**3:4:3**

俗话说,“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”,尽管每个人吃多少的总量可能有差异,但比例分配可参考3:4:3,即一般来说,早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%。

早餐吃够30%,是因为身体刚刚睡醒,食欲不高,消化能力处于

“预热状态”,但要保证营养,以提供上午工作学习所需的能量。最好的早餐搭配是淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬,坚果都要有。午饭可以适当多吃一些,因为白天人们活动较多,能量消耗较大。晚餐少吃则是因为晚餐后人们活动相对较少,能量需求少,吃七分饱也有利于睡眠。

值得提醒的是,这是一日三餐的能量比例,而不是数量比例。如

果早餐吃两个肉包子(2两左右),喝1碗红薯玉米粥(2两左右),上午吃1个苹果;午餐吃1碗八宝饭(3两左右),一荤菜一素菜;晚餐吃1个杂粮包或窝头,外加1碗小米粥、1份拌豆腐或黑木耳拌洋葱,就差不多能达到3:4:3的早中晚能量分配比。当然,这个比例也不是一成不变的,可根据不同的能量需求适当调整,如晚上要加班的人晚餐可适当多吃。

## 鱼肉蛋

**2:2:1**

每周吃一次,肉类尽量安排在早餐或中餐吃。

此外,正常人每天最好吃一个鸡蛋。血脂异常或肥胖的人,建议每周吃2~4个鸡蛋。鸡蛋最健康的吃法是煮着吃,最好在早上或中午吃,这样可以避免晚上摄入过多胆固醇。



肉、蛋等动物性食物。其中,畜禽肉类50~75克、鱼虾类50~100克、蛋类25~50克。具体摄入量可灵活调整,大体比例可参考鱼肉蛋搭配比2:2:1,并注意长期遵循膳食宝塔的各层各类食物的大体比例。

可能大部分家庭做不到每天都吃鱼肉,可以改成每周吃2~3次鱼,每次150~200克。平时,应尽量多吃白肉(如禽肉及鱼肉),少吃红肉(如猪、牛、羊肉等),牛羊肉可以

## 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。

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**

需要提醒的是,薯类如红薯、土豆,可以适当代替部分粮食。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。



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。

## 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**

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。



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

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