

会烹会选 会看标签

人人必学的营养技能 会长为你解读

□本报记者 刘伟芳

“民以食为天”，足见饮食在生活中的地位。

科学膳食是一门学问。

今年全民营养周的主题是“会烹会选 会看标签”，在福建省全民营养周的启动仪式上，福建省营养师协会刘彦雯会长作了解读。



如何做才能做到“会”？

做好健康膳食规划 了解事物的营养特点

主要营养素的食物来源

必需营养素	主要食物来源
碳水化合物	谷类、杂豆、薯类等
蛋白质	鱼畜禽肉类等
脂肪	油、畜禽肉类、坚果等
维生素	蔬菜、水果、谷豆类、坚果等
矿物质	鱼畜禽肉类、乳类等
膳食纤维	谷豆类、薯类蔬菜、水果类等
水	水、茶等

不同区域的食物资源和膳食模式具有一定差异。因地制宜地选取当地、当季食物资源。

一方面食物在自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口味更好；另一方面有利于节约动能和保护环境。

看懂食品营养标签

1. 看配料表。配料(表)是了解食品的主要原料、鉴别食品组成的最重要途径。按照“用料量递减”原则，配料(表)按配料用量高低依序列出食品原料、辅料、食品添加剂等。

2. 看营养成分表。营养成分表说明每100g(或每100ml)食品提供的能量以及蛋白质、脂肪、饱和脂肪、碳水化合物、糖、钠等营养成分的含量值，及其占营养素参考值的百分比。

3. 利用营养声称选购食品。如高钙、低脂、无糖等；或者与同类食品相比增加了膳食纤维，或减少了盐用量等。

×××高钙饼干

营养声称	项目	每100g	NRV%
强制标示	能量	2030 kJ	24%
	蛋白质	6.8 g	11%
	脂肪	20.2 g	34%
	一饱和脂肪	14.0 g	70%
	碳水化合物	67.5 g	23%
	一糖	20.3 g	-
	钠	192 mg	10%
自愿标示	钙	250 mg	31%

钙含量达到30%NPV，符合“高”钙含量营养声称条件

营养声称：钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密度

合理设计一日三餐

了解和确定膳食能量摄入目标。参照膳食营养素参考摄入量，简单地根据年龄、性别和身体活动水平确定能量需要量范围，据此明确一天需要的食品类别和数量。

可用表格计算法或网上的小工具计算所食食物的热量。

不同年龄轻体力劳动者的能量需要量(EER)

人群分类	幼儿		儿童			成人		老年人
	2~3岁	4~6岁	7~10岁	11~13岁	14~17岁	18~49岁	50~64岁	≥65岁
能量需要量范围(kcal/d)	1000~1250	1200~1400	1350~1800	1800~2050	2000~2500	1800~2250	1750~2100	1500~2050

学习烹饪,享受营养与美味

多用蒸、煮、炒,少用煎、炸,控制烹调油用量。

值得提醒的是,厨房中食盐、酱油、醋、味精、鸡精、咸菜、豆酱、辣酱等都是钠的主要来源,应统计在盐(钠)的用量下。学会使用天然调味料,清淡饮食,享受食物自然美味。

外卖及在外就餐的点餐技巧

1. 外卖及在外就餐应纳入膳食计划;
2. 挑选主食,不忘全谷物;
3. 挑选菜肴,少用油炸,注意荤素搭配;
4. 不要大分量、适量不浪费;
5. 提出少油、少盐健康诉求。

健康饮食的关键在于“平衡”

同样的食物,加工方法不同,会有不同的营养素密度和健康效益。

会烹:从家庭到餐饮行业,学习传统烹调技能,全民推广践行“三减三健”。

会选:认识食物,养成选择新鲜的、高营养素密度的食物的健康膳食习惯。

会看标签:养成阅读营养标签的习惯,促进食品完善丰富营养标签,学会设计每日膳食,爱上配餐并计划用餐。

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋……

不同的蛋 营养差别大吗

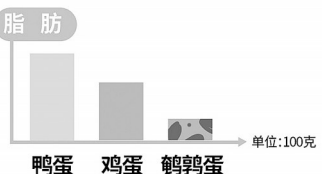
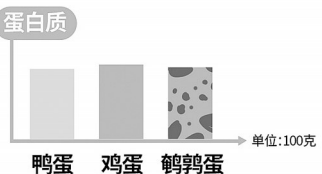
□本报记者 刘伟芳 设计 李钊铭

鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋等都是蛋类,都是很多人餐桌上的一道菜,但到底这些蛋有什么区别,哪种蛋的营养价值更高呢,很多人都不知道。

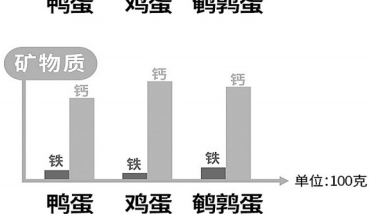
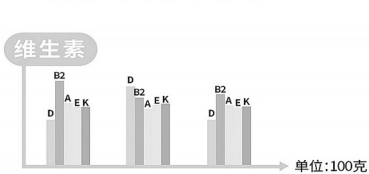
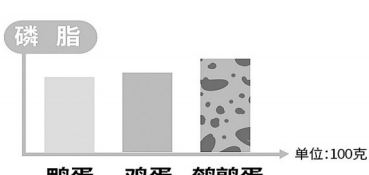
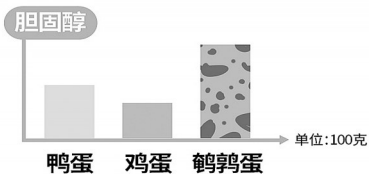
福建中医药大学国医堂中医(特需)营养门诊沈双宏副教授告诉你这些蛋的区别。

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋有什么区别?

禽蛋是人们生活中的重要营养源,从营养成分来看,不同蛋类略有不同。



鹌鹑蛋脂肪含量明显低于鸡蛋,具有高蛋白低脂肪的特点。



不同人群吃蛋怎么选?

其实不同蛋类食品中所含的各种营养物质差别甚小,营养组成并无本质区别。

- 1. 鸭蛋性味甘、凉,具有滋阴清肺的作用,入肺、脾经;
- 2. 有大补虚劳、滋阴养血、润肺护肤等功效;
- 3. 适应于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、腹泻痢疾等病患者食用。

哪些人不宜吃蛋?

1. 蛋白质过敏人士。
2. 肝、胆病患者。鸡蛋黄里面的胆固醇和脂肪均在肝脏中代谢,会使得肝脏的负担加重。
3. 发高烧的病人。高热病人消化液的分泌减少,各种消化酶的活力也会下降,这个时候不宜食用高蛋白、难消化的鸡蛋,否则会引起腹胀、腹泻等症状。

一天吃几个鸡蛋合适呢?

鸡蛋食用每天不超过两个,不宜过量。

鸡蛋中的一半蛋白质和90%以上各种维生素、微量元素都在蛋黄中,所以不建议吃蛋白而扔掉蛋黄。

高脂血症患者,可以减少吃蛋频率,比如隔天吃一个蛋。