

一日三餐吃什么?看完本文您或许不再困扰

微博大V营养师点评56种食物

营养专家说,这张表值得收藏

一天三餐吃什么,是困扰很多人的话题。正所谓“吾日三省吾身:早上吃啥,中午吃啥,晚上吃啥”。前几天,微博大V“@营养师顾中一”点评了56种食物,并表示“这6000字的长微博是呕心沥血之作”。很多网友看了后都表示,这张表很实用,一天三顿吃什么,不用烦了。

营养专家说,这张表可以作为收藏,当作饮食参照,均衡营养最重要。



早餐原则:到下一餐前,仅有一点饥饿感

顾中一推荐的早餐食物有:燕麦片、全麦饼干、鸡蛋、火腿、牛奶、巴旦木、芝麻、果酱、番茄、橙子和枣。

他认为,健康的早餐,最先应该满足人体能量的需要。而多少能量才够呢?就是到下一顿以前,仅仅有一点饥饿感。燕麦片和全麦饼干,不但能够提供充足的能量,而且富含膳食纤维。

为何在名单中没有我们常吃的粥、包子呢?江苏省营养学会公共营养师颜晓东告诉记者,这是由于主食中应尽量避免精白米面,“精白米面中维生素和膳食纤维含量很少,而且会加快人体血糖的上升。”因此选择燕麦等粗粮,有益身体。番茄、橙子等作为早餐的内容之一,也是有道理的,不但能够补充维生素,也可以调节钠的摄入,保护心脑血管。



午餐原则:高蛋白低脂少盐

对于上班族或者学生党来说,午餐通常在外面潦草解决,但具体选择什么食物,其实也有讲究。糙米、土豆、猪里脊、猪肝、鸡胸肉、带鱼、鲮鱼、虾仁、胡萝卜、西兰花、芦笋、苦瓜、萝卜、紫甘蓝、木耳和橄榄油,是顾中一比较推荐的食物。

午餐是每天占“重头戏”的一顿,肉类的摄入非常重要。根据不同人的喜好,顾中一分别给出了红肉、白肉和水产品的

推荐内容。这些肉的脂肪含量比较低,蛋白质含量又比较高,很适合食用。

值得一提的是,木耳虽然也是推荐食物之一,主要是因为能够预防便秘和降低血脂。但如果想要靠吃木耳来减少人体的PM2.5含量,这是无法做到的。

颜晓东认为,中午这一餐很重要,需要保证一定的热量,才有精力做好下午工作。一般来说,肉类在中午吃比较好。



晚餐原则:尽量选择鱼虾、粗粮、绿色蔬菜

如果中午在外面吃不到蔬菜,晚上回家则是补充的好机会。顾中一建议,尽量选择鱼虾、粗粮和绿色蔬菜,并且根据入睡时间考虑进食的总量。

推荐的食物是玉米、小米、山药、南瓜、老豆腐、牛肉、牡蛎、三文鱼、鲫鱼、菠菜、芹菜、生菜、芥蓝、茄子、枸杞、大蒜和红葡萄酒。

“凡是看到颜色深的蔬菜一定要多吃几口,”在顾中一介绍的蔬菜中,不少都是深色蔬菜,因为其中往往富含抗氧化效果极强的花青素,例如茄子、芥蓝等。这些食物的热量很低,却富含膳食纤维,很适合减肥的人。

在烹饪晚餐时,适当加入枸杞和大蒜,对于补充胡萝卜素、降低胆固醇都具有很大功效。晚餐来一杯红葡萄酒,可以降低心血管疾病的发病率。

颜晓东说,每天健康的热量摄入比例,应该是早餐30%、午餐40%、晚餐30%,但现在很多市民由于中午在食堂解决,认为自己营养不够,所以每天的饮食结构变成了“235”,晚上占了50%。对于这种情况,他认为,晚上可以吃肉,但要像顾中一所说的那样多选择鱼虾,而饭后适量的运动也很重要。

长微博里指出,除了一天三顿外,还可加餐,不过加餐有很大讲究。

12种加餐食物分别是蓝莓、葡萄、香蕉、菠萝、黄瓜、核桃、绿豆、银耳、魔芋、黑巧克力、酸奶和蜂蜜。其中水果占三分之一,不会有热量过剩的负担,还能提供大量营养成分。

魔芋粉是不少妹子减肥时用来替代主食的食品,顾中一之所以推荐魔芋,是因为其中膳食纤维占了七成,每天一勺魔芋粉,就能够满足每天的膳食纤维需求。

流言与真相

在这篇微博里,还指出许多广为流传的、不正确的营养观点

鳝鱼是用避孕药喂大的?站不住脚

“@营养师顾中一”说,养鳝鱼需要大量投喂避孕药,其实是站不住脚的流言。很多人都知道鳝鱼高蛋白,却不知鳝鱼的脂肪更是极少,只有1%左右,很适合减肥的人群食用,只不过正因为脂肪太少,烹调过程中往往会使用大量的油、盐等调料,需要警惕。

南京水产研究所所长周国平说,黄鳝是雌雄同体,小的时候是雌性,长大后成雄性。避孕药所含的为雌激素,用避孕药催肥,从生物学角度讲是站不住脚的,因为鳝鱼要变成雄性才更肥大。雌激素只能让鳝鱼更“母”,又怎么变“公”?另外,雌性的鳝鱼长得极慢,雄性的才长得快。用雌激素喂鳝鱼,岂不是让它一直不长个?

红枣大补血?还不如瘦肉

微博指出,每100克大枣足有69毫克维生素C(正常人一天100毫克足够),哪怕是晒成干枣、维生素C大量损失后也比苹果要高,而且铁的含量也较多数蔬果丰富,对于女性很有益。只不过干枣里四分之三是糖分,热量也不低,适合作为

调味品。患有缺铁性贫血的人群,与其大量吃枣不如优先保证全血、瘦肉的摄入,这些食物中铁的吸收率远高于枣。

专家认为,猪肝的铁含量接近鲜枣的20倍,吸收率也是20倍,显然高效得多。此外对于有夜盲症或者皮肤干燥的人,吃一小块猪肝就可以满足一周的维生素A需要,只不过猪肝重金属残留量也比瘦肉高,没有营养缺乏风险的人还是尽量吃瘦肉吧。


江苏省省级机关医院营养师蔡晓真说,可能很多人认为红枣是红色,所以很补血,实际上确实如微博所说,补血效果不如瘦肉、猪肝。

天天吃土豆能减肥?没有的事

土豆富含膳食纤维、钾、维生素C、维生素B6,还有2%的蛋白质,由于其抗性淀粉高、饱腹感强,因此很多人提出吃土豆能减肥。

“@营养师顾中一”则认为,一个普通土豆大约370克,每100g有76卡的热量,一个土豆也相当于半个汉堡了,而减肥的前提是替换掉主食。


南京的营养专家认为,说得很有道理,土豆热量很高,真减肥应该适当摄入土豆。



营养师顾中一的
私人营养师

早餐 满满能量


健康的早餐首先得满足能量需要,换言之就是在你有机会吃到下一餐时应当仅仅有一点饥饿感,此外适当的蛋白质和脂肪可以让你有更长时间的饱腹感,还有助于预防胆结石。再能有一些蔬菜、水果就更完美了,如果你其他时候没有喝奶制品的习惯,早餐时可别忘了。



燕麦片 全麦饼干 鸡蛋 牛奶 巴旦木 番茄 橙子 枣

午餐 维持热量

按照中国营养学会的建议,午餐应该是三餐中热量最高的一餐(晚餐与早餐相当),然而考虑到上班族午休时间偏少、常常需要在外就餐的缘故,个人建议午餐本着高蛋白低脂少盐的原则进行选择即可,实在吃不到蔬菜可以在晚上回家补救。




土豆 猪里脊 猪肝 鸡胸肉 带鱼 鲮鱼 虾仁




胡萝卜 西兰花 芦笋 紫甘蓝 苦瓜 木耳 橄榄油

晚餐 健康适量

如果你早餐没时间、午餐只能在外就餐,那么晚饭就自己动手吧,尽量选择一些鱼虾、粗粮、绿色蔬菜,另外根据入睡的时间考虑晚餐进食的总量。




玉米 小米 山药 南瓜 老豆腐 牛肉 牡蛎 三文鱼




鲫鱼 菠菜 芹菜 生菜 茄子 枸杞 红酒

加餐 好心情,无限量



蓝莓 葡萄 香蕉 菠萝 黄瓜 核桃



绿豆 银耳 魔芋 黑巧克力 酸奶

网友评论

- “@lvy桑君”:哇,嫁给你是不是就不用做饭了?
- “@小米的小冬瓜”:很实用,转走了。
- “@VC-cat”:涵盖了我们的营养学老师平时强调的内容,非常值得一看,文档稍长,大家可以收藏了慢慢看。另外蜂蜜小孩子尽量不要吃或少吃。
- “@陈燕77”:存了慢慢研究,总有适合的食物!
- “@指夢為馬”:这是基于现代医学理论滴,通篇没有出现什么上火、寒凉、经络、元气、元神之类的词语,全都有理有据,通俗易懂。