

2014年11月7日 星期五

编辑: 钱元平  
组版: 车时超  
校对: 俞志立

11月14日是世界糖尿病日, 今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。昨天, 200多名宁波“糖友”享用了由宁波市第一医院营养科科长冯波为大家配制的健康午餐。

记者 鲍云洁 通讯员 俞水白

# 制作健康餐并不是一件难事

## 营养师教糖尿病患者如何吃得更健康

### 健康营养餐可轻松制作 餐盘划分有讲究

临近中午, 一份份营养午餐被放到“糖友”手里。记者看了下, 发现营养午餐虽然分量不多, 但花样还是蛮丰富的, 荤菜是清蒸鲈鱼或肉饼子, 搭配的两份蔬菜是香菇炒青菜和西红柿炒豇豆, 米饭里还掺了些薏仁之类的粗粮。

冯波说, 今年糖尿病日的一个口号是——让食物的健康选择成为轻松选择, 举办这场活动就是为了让大家更直观地了解健康饮食的搭配比例和制作方法, 从而发现制作健康餐并不是一件难事。

一名“糖友”边吃边说: “虽然清淡, 不过味道蛮好的, 量也是足够吃饱的, 这么一比较, 我平时还是吃得太油太咸了!”

宁波市糖尿病防治临床指导中心办公室主任、中美糖尿病宁波分中心主任医师励丽告诉记者, 这种营养餐不仅适合“糖友”们吃, 也适合健康人群、尤其是处于糖尿病前期的人群, 不同身高、体重或活动量的人每天需要摄入的热量是不同的, 具体怎么换算有一个固定公式可以套用。

以标准体重的健康人士为例: 身高160~165厘米的女性每天需要吃250~300克主食、100~150克鱼或肉、250克左右的水果以及一个鸡蛋、一杯牛奶; 身高170~175厘米的男性每天需要吃275克~325克主食、150克左右鱼或肉、250克左右的水果以及一个鸡蛋、一杯牛奶。



市第一医院医务人员给老人们发放健康餐。

记者 徐文杰 摄

我们的餐盘应该怎么分配呢? 励丽建议: 先把餐盘一分为二, 然后把其中的一半再一分为二, 这样餐盘被划分为一大二小三块。把最大块的餐盘用非淀粉类蔬菜填满, 例如菠菜、胡萝卜、生菜、青菜、小白菜、花菜、西红柿、西兰花、四季豆、洋葱、黄瓜、秋葵、甜菜、蘑菇、青椒、萝卜; 把其中一小块餐盘用谷物或者淀粉类食物填满, 如全麦面食、全谷物食品、米、面、饼、土豆、豌豆、玉米、红薯等, 主食最好粗细搭配; 在另一小块餐盘中填满蛋白质类的食物, 如去皮的鸡肉以及鱼

肉、虾、贝类、螃蟹等海鲜、瘦牛肉、瘦猪肉、豆腐、鸡蛋; 还可另加一份水果或者酸奶(一份为80克); 饮料必须是低热量的, 如清水、不加糖的茶水或者咖啡。

### 不要用水果代替蔬菜 吃得杂些比较好

食物可分为五大类: 谷类及薯类; 动物性食物; 奶类、豆类和坚果; 蔬菜、水果和菌藻

类; 油脂等纯能量食物。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成, 才能满足人体各种营养需求, 因此大家可以吃得杂一点, 达到合理营养、促进健康的目的。

具体怎么做才能有效平衡膳食? 市民应该每天保证谷类及薯类、动物性食物、奶类豆类和坚果、蔬菜水果和菌藻类、纯能量食物五大类食物都能吃到。

按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐, 同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换, 瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉等互换, 鲜牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉等互换; 尽可能选择品种、形态、颜色、口感多样的食物, 并变换烹调方法。

如果由于条件所限无法采用同类互换时, 也可以暂用豆类代替乳类、肉类; 或用蛋类代替鱼、肉, 不得已时也可用花生、瓜子、榛子、核桃等坚果代替大豆或肉、鱼、奶等动物性食物。

食物选择时也应考虑自身的身体状况, 如肥胖的人要尽可能少选择高能量、高脂肪的食物, 乳糖不耐受者首选低乳糖奶及其制品。

“如果一餐觉得没吃饱, 可以考虑多吃点蔬菜, 中国人早餐不喜欢吃蔬菜, 我建议可以弄些凉拌黄瓜之类简单的, 适当吃一些。有些人喜欢用水果代替蔬菜, 这是不可取的, 我在门诊中经常碰到这样的就诊者, 说自己主食吃得挺少的, 不知道为什么甘油三酯偏高, 仔细一询问, 平时水果吃多了。”励丽说。

被信任是一种快乐 · 信

# 三店齐贺日新广场 满月庆

“0”利 全场疯抢

活动时间: 11月7日-11月11日

地址: 宁波市海曙区日新街47号(天一乐园对面) 电话: 0574-27656656

<b>三洋40吋彩电</b> 40CF510C ¥1698	<b>索尼48吋彩电</b> KDF-48WM19R ¥3999	<b>TCL55吋4K彩电</b> D55A571U ¥4999	<b>创维5公斤液轮洗衣机</b> XC1950 21A ¥759	<b>创维416升多开门冰箱</b> BCD-4163 ¥3399	<b>美的蒸汽洗烟灶套餐</b> CXW-200-EJ7333-GR-JPT-80FB ¥1999
<b>薄尔1.5P空调</b> KFR-35GW119K313221A ¥2399	<b>奥克斯1.5P变频空调</b> KFR-35GW191K3K(A3) ¥3299	<b>松下空气净化器</b> F-UJL3850-A ¥999	<b>苹果手机</b> iPhone 4s ¥1999	<b>佳能数码相机</b> IXUS145 ¥599	<b>宏碁14吋笔记本</b> E1-472G-54204G500Drww ¥3399

**满月庆·折扣专场**

彩电	6-9折	空调	7-9折
冰箱	7-9折	洗衣机	7-9折
厨卫电器	6-8折	生活电器	7-9折

**购电脑、手机、数码**

满5000元 送平板电脑

**银泰预付卡 9.8折 限量发售**

银泰预付卡也能在! 国美电器消费啦!

售卡时间: 10/27-11/10

**延长保修行动**

在 京东保 延长保修期内 维修费用为“0” 修不好“免费换新机”