

每餐至少要吃12种食物？ 看看营养师的三餐怎么搭

一顿精致又有营养的早餐该怎么吃？宁波一位营养师在朋友圈晒出了自己的三餐，光早餐的食物就有12种。宁波市第二医院近日跟踪分析了几位医护人员的中午工作餐样本，发现在吃饭这件事情上，医护人员的态度也比较随便，往往忽略营养和搭配。

最新版的《中国居民膳食指南》建议，人们每天要吃够12种食物，很多人都觉得这难做到。一天三餐到底该怎么吃？来听听营养师们的建议。



营养师午餐菜肴



营养师午餐和晚餐的主食



营养师晚餐菜肴



营养师的早餐

1 营养师在朋友圈里晒三餐 光早餐就有12种

“吃一顿精致的早餐，哪怕阴天也不影响心情。一天中的食物品种超过20种很简单！”近日，宁波市糖尿病防治临床指导中心营养师刘佳宁在朋友圈晒出自己的早餐，引来众多朋友点赞。有网友点评说，对比一下自己每天的早餐，除了油条大饼就是面包牛奶，感觉差距太大。

刘佳宁这顿花费15分钟做成的早餐，包括嫩煎鸡蛋滴蒸鱼豉油，什锦坚果（葡萄干，南瓜籽，蔓越莓干，核桃仁）、无油煎年糕、咸奶酪、什锦蔬果（紫甘蓝，蓝莓，鹰嘴豆，水果萝卜），配蛋白粉一杯。除了调料，早餐的食物品种有12种。

刘佳宁说，这顿早餐在什锦蔬果中加了5g葡萄籽油，所以年糕不能再放油煎。因为什锦坚果中含果干

再加上蔬果中的糖，糖分比例高，所以选择了咸奶酪。算下来这顿早餐热量在300卡路里左右。

“很多人的早餐因为时间紧张，都是简单对付，其实一天中早餐的营养热量比重应该占1/3左右。”刘佳宁说，食物的多样性是健康饮食的一大要素，她建议一天中的食物最好超过20种。

刘佳宁介绍，三餐的热量比例最好是倒梯形结构，早餐35%、中餐35%、下午茶或点心5%、晚餐25%。

早餐中蛋白质的含量是最重要的，要摄入鸡蛋、牛奶、豆浆等优质蛋白，蔬菜和碳水化合物也不能少。下午最好用奶制品等蛋白质含量高的食物加餐，如果体重正常的人群，可以选择下午茶和点心。

2 中餐晚餐推荐彩虹食谱 五谷杂粮饭比白米饭更健康

在微信朋友的强烈建议下，刘佳宁又晒出了自己的午餐和晚餐。普通人的主食大多是白米饭，她的主食是五谷杂粮饭，大米和杂粮的比例是5:5，杂粮包括黑豆、荞麦、花生、薏米、燕麦、黑米和红豆。

“纯大米饭产生糖分的指数比较高，加入五谷杂粮后营养更丰富，且消化时间会更长，这样两餐之间不容易饿，不太会找零食吃。”刘佳宁介绍，很多人刚开始对在米饭里加杂粮吃可能不习惯，建议从8:2的比例开始尝试，大米的比例高一些，慢慢过渡到各一半的比例。此外，杂粮最好先蒸熟再和大米一起煮，这样口感会更好。

刘佳宁的中餐是一盘荤素搭配的炒菜，包括培根、

紫甘蓝、红菜椒、黄菜椒、小白菜、白洋葱、黑木耳和藕丝。一道菜里包含了绿叶蔬菜、肉类、淀粉类。再加上几片新鲜三文鱼，主要为了补充脂肪。

晚餐的菜谱也是一道炒时蔬，配料有红菜椒、黄菜椒、黑木耳、青大蒜、虾皮、黑芝麻和胡萝卜，其中虾皮和黑芝麻是为了增加这道菜钙含量。晚餐还有一道水煮海鲜，包括虾和螺。

“我这两道炒蔬菜都是彩虹菜谱，品种多，颜色多，营养搭配也均衡。”刘佳宁说，健康的烹饪方式是煮和蒸，油炸、烧烤、勾芡、红烧、烟熏的烹饪方式最好少一些。油盐的量要控制好，成人每天食盐不超过6克（一个啤酒瓶盖），每天烹调油25-30克（2-3个小汤勺）。

3 上班族的午餐该怎么吃？ 医护人员的午餐也容易忽略搭配和营养

对于大部分上班族来说，早餐晚餐自主搭配的余地比较大，而午餐因为都是在上班间隙解决，不可能随心所欲。上班族的午餐怎么吃才健康？近日宁波市第二医院营养科的工作人员，跟踪记录了几位医护人员连续2个工作日的午餐，然后让营养师点评营养搭配是否合理。

这几位医护人员的午餐有的在单位食堂解决，有的喜欢在外面寻找口味独特的“网红餐”，有的是从自家带来的饭菜。

一位男医生，身高183cm，体重85kg，体脂22.8%。第一天午餐内容：榨菜蛋花汤泡米饭、红烧带鱼、清炒藕片、土豆牛肉、胡萝卜金针菇。第二天午餐内容：酸菜牛肉面外卖。

宁波市第二医院营养科主任徐斌斌点评，这位医生第一天的午餐食物种类丰富，达到了7-8种，非常符合居民膳食指南的推荐标准。但美中不足是把饭泡在汤里一起食用，汤泡饭不用细嚼，直接进到胃里，会增加胃

肠的负担，食物中的养分也不容易被彻底吸收，久而久之容易引起消化不良，即便是赶时间也不这么吃。至于第二餐中的酸菜是腌制品含钠较高，对心血管不利，整餐膳食纤维较少，品种单一，偶尔调味一下可以，不建议经常食用。

年轻女护士，身高160cm，体重48kg，体脂含量26%。她的第一天午餐内容是招牌海南鸡饭，少量酱油。第二天午餐内容，烧鸭砂锅。

“这位女护士是美食达人，喜欢寻找各种网红餐。她第一天午餐肉和主食的量太多，油都直接沁入饭中，不知不觉中吃了很多的油。还没有蔬菜，缺少多种微量营养素和膳食纤维。”徐斌斌点评，第二天的午餐砂锅虽然食物品种有所增多，但蔬菜和主食较少，结合各种酱料，难免口味较重。

徐斌斌说，现在一些年轻白领中餐喜欢寻找各种“网红餐”，但这种餐往往油比较多，口味重。虽然吃起来很香，不建议经常食用。

4 自带的午餐最好不隔夜 建议白领们中午可拼餐

此次跟踪记录的第三位员工来自医院后勤，中年女性，身高153cm，体重52kg，体脂30.4%。第一天午餐内容：油豆腐烧猪蹄饭，猕猴桃两只（自带），第二天午餐内容：梅干菜花生咸肉糯米饭（自带）。

徐斌斌点评，这位后勤人员自带的饭和菜都在一

个容器里进行加热，这样菜中的油都直接沁入饭中，无形之中会摄入更多的油脂。这两天的午餐刚好都没有蔬菜，膳食纤维摄入较少，而且品种单一。自带饭菜虽然符合自身口味，长时间存放不仅营养素流失，还易致食物污染，不利身体健康。如果要长期带午饭，建议食物最好当日制作的，并且把菜和饭分开彻底加热。这位后勤人员的午餐带了餐后水果，值得推荐，猕猴桃富含VC和微量营养素，略微弥补了午餐的单调。

“午餐在三餐中的能量比例应该在35%左右，如果长期忽略午餐的搭配和营养，上班族易进入‘亚健康’状态。建议盖浇饭少吃，这样容易摄入更多的油和盐。”徐斌斌介绍，2016年中国居民膳食指南指出，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

徐斌斌建议，白领的中餐要想做到食物多样且丰富，最好的方法是多人一起“拼餐”，这样既能多点品种的菜式，又能节约午餐的成本。如果和同事一起点餐，不要全选红烧肉食，鱼、禽、蛋的摄入也要适量，增加蔬菜、豆制品，主食可以用部分粗粮替代。此外，可以携带一些洗净的果蔬、坚果、奶类等食物来弥补单一的午餐。还要注意的，乳饮料≠奶制品。

此外，每天要少吃甜点、饮料，尽量喝白开水，也可以用纯咖啡、淡茶水来代替一部分白开水。

记者 孙美星 通讯员 郑轲