

## 中国人的“吃饭指南”改了 营养师教你怎样吃更健康

中国人的“吃饭指南”改了！近日，中国营养学会发布了《中国居民膳食指南(2022)》，这是在2016版后的再次更新。为什么要改，怎么吃更健康，日常饮食怎么注意？……记者请我市专业营养师逐一解读。



制图 吴玉涵

### A 膳食风险威胁健康 新版指南提醒要少吃盐多喝奶

饮食和健康究竟有多大的关系？中国疾病预防控制中心慢病中心的一份调查显示，在折损健康和生命的八大主要诱因中，膳食风险因素“输出”的“伤害值”最高。因此，此次《中国居民膳食指南(2022)》版出台引起人们的高度关注。

新版指南适用于2岁及以上的健康人群，针对居民饮食的新问题、新特点，将2016版的6条“核心推荐”修订为8条“膳食准则”。“之前膳食指南的几次更新都间隔了10年左右，此次只间隔了6年，之所以更新得这么快，正是基于营养膳食与健康研究科学证据的更新和发展、居民饮食方式和结构发生变化以及营养与慢性病关系研究的深入。”宁波市第二医院营养科主任徐斌斌介绍，此次膳食指南第一个变化就是“少盐多奶”。

上一版居民膳食指南推荐每人每天食盐摄入量是6克，新版指南减少到了每人每天5克。“根据营养调查，虽然我国居民人均

每天食盐摄入量是呈现逐渐下降趋势的，比如2015年调查的结果是每天食盐摄入量10克，2020年下降到9.3克，但还是达不到健康饮食的标准。”徐斌斌说，高盐饮食与胃恶性肿瘤、高血压等疾病高度相关，因此减少日常饮食中食盐的摄入量刻不容缓。宁波菜讲究鲜咸合一，不少腌制食品含盐量较高，这都是值得注意的。

新版指南中另一变化是建议大家每人每天增加奶及奶制品的摄入量，从2016版的每天300克增加到了300克至500克。“中国营养学会2021年1月发布的《中国居民膳食指南科学研究报告》指出，我国居民奶类平均摄入量一直处于较低水平，进而引发钙摄入不足。”徐斌斌表示，牛奶是优质蛋白质和钙的重要来源，对于对钙需求量较大的儿童青少年和老年人，每天奶量可以达到500克，成年人每天的牛奶摄入量达到300克就可以了，如果考虑能量太高，可以选择低脂牛奶。

### B 宁波人米面吃得太“精”了 建议“糙”一些，多吃全谷物

《中国居民膳食指南科学研究报告》中还指出，我国居民膳食中全谷物及杂粮摄入不足，只有20%左右的人能达到日均50g以上。因此新版膳食指南中强调了要多吃全谷物，最好每天吃的谷类中有一半是全谷杂豆、达到50克-150克全谷和杂豆，让人们对话题的理解更清晰。

“精白米面因为经过精加工，富含膳食纤维和微量营养素的谷皮、糊粉层和谷胚都去掉了，虽然有好的口感，但是营养大打折扣，多吃全谷物，对预防慢性病有益。”徐斌斌表示，研究发现食用大量精制谷物与罹患重大心血管疾病、中风和过早死亡的风险较高相关。因此，推荐每天吃一些

燕麦、荞麦、小米、玉米等没有经过精加工的谷物。此外，膳食指南推荐每天要吃50克-150克薯类，除了红薯、土豆，还可以选择芋艿、山药等。

宁波市第一医院营养师刘佳宁感慨：“宁波人在‘谷类’上吃得太精了，精制白米面吃得很多，比如米饭、汤团、年糕等。因此，更需要吃得‘糙’一些，多吃一些全谷物。”

在刘佳宁的一周菜单里，精制白米面出现的次数一般在3次以内。比如，她不会选择精加工的面条，而是选全麦意大利面、荞麦面等。比如，用糙米饭、杂粮饭、小米粥、麦片粥代替白米饭或白粥。

### C 首次提出“东方膳食模式” 食物多样，饮食清淡

新版膳食指南的另一个亮点，是首次提出了“东方膳食模式”。

“大家熟悉的地中海膳食模式、美国的DASH膳食模式等不太符合中国人的饮食习惯，此次提出的东方膳食模式是以江浙沪粤等沿海地区饮食习惯为代表的，主要特点就是食物多样，蔬菜水果丰富，饮食清淡。”徐斌斌说，以宁波菜为代表，很多宁波人顿顿离不开海鲜，水产品摄入量明显高于全国平均水平，蔬菜水果也摄入多，烹饪方面习惯清蒸等能保持食材原汁原味的方式，可以做到少油，如果食盐的摄入量再少

一些就更健康了。

刘佳宁说，同样的食材，采用不同的烹饪方式，热量、营养素的保留情况也大不相同。以宁波人喜欢吃的黄鱼为例，常见的做法有面拖黄鱼、红烧、清蒸等。其中，油炸的面拖黄鱼堪称热量炸弹，热量是清蒸黄鱼的3倍。红烧黄鱼则会让人不知不觉中摄入糖分，容易糖超标。

刘佳宁表示：“在烹饪上，宁波有很明显的地域优势。清蒸、白灼海鲜是非常健康的烹饪方式，葱油次之。可以多用这些方式代替红烧、煎炸。”

### D 买包装食品要学会看标签 钠含量、能量、脂肪要低

“我和朋友一起逛超市，选包装食品的时候，会建议他们好好看食品营养标签。”刘佳宁说，学会看标签，能吃得健康更营养。现实中，很多人只会顾着看品牌等，忽略了营养标签。

以人们普遍认为的健康食品麦片为例，刘佳宁本人常吃的麦片，每100克的纤维含量为11.2

克，而有些麦片纤维含量几乎为0。

同类产品，她会选择蛋白质含量高，能量、脂肪、碳水化合物、钠含量低的食物。她特别提醒，很多市民会忽略了包装食品中的钠含量，400毫克的钠等于一克的盐。在吃一些薯片、瓜子等零食时，可能不知不觉间摄入的盐分已经超过每天5克的标准了。

### E 学小猫舔水，不学牛饮水 青少年儿童可以多饮水

准则中强调要规律进餐、足量饮水。

刘佳宁认为，规律进餐主要是针对不吃早餐，或者时常报复性饮食的群体提出的。

现在，不少宁波人流行吃brunch(早午餐)。对此，刘佳宁并不建议。

那规律进餐和很多都市人中流行的“轻断食”冲突吗？她认为，两者并不矛盾。“如果饱胀感明显，可以考虑一周中选一天轻断食。这一天，还是要吃三餐，只是摄入的热量可以降低至平时的一半左右。”

在喝水上，刘佳宁特别提醒

——要学小猫舔水，不学牛饮水。等渴了再喝水，身体已经缺少2%的水份了，应该养成小口喝水的习惯。小猫舔水，能让细胞水分充盈；牛饮水，补水效果不明显，还要猛跑厕所。

在饮水量上，她建议，青少年儿童因为新陈代谢快，可以多饮水；“三高”的成年人，或者有控制体重必要的人群可以多饮水。一般坐办公室的上班族，日饮水在1500毫升-1600毫升合适。可以通过观察尿液颜色是否清澈等方法来判断自己是否缺水。

记者 王颖 孙美星  
通讯员 郑轲 陈静娜