

一日三餐吃什么 微博上很红的营养师 详细点评56种食物

南京的营养专家说, 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, 一天三顿饭吃什么, 不用烦了。

南京的营养专家说, 这张表可以作为收藏, 当作饮食参照, 均衡营养最重要。

现代快报记者 吴怡 刘峻

早餐吃多少算够? 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? 就是到下一顿饭以前, 仅仅有一点饥饿感。燕麦片 and 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顾晓东告诉现代快报记者, 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



番茄、燕麦(本版均为资料图片)

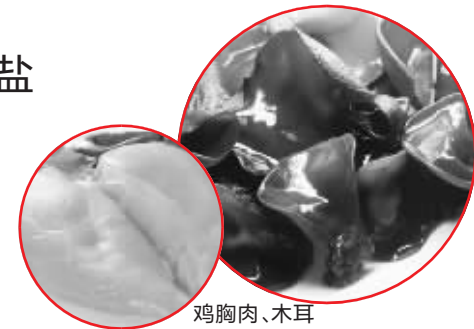
选择燕麦等粗粮, 有益身体。番茄、橙子等作为早餐的内容之一, 也是有道理的, 不但能够补充维生素, 也可以调节钠的摄入, 保护心脑血管。

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、鳕鱼、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。



鸡胸肉、木耳

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。

顾晓东认为, 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: 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。

顾晓东说, 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



绿色蔬菜、鱼虾

可以吃肉, 但要像顾中一说的多选择鱼虾, 而饭后适量的运动也很重要。

长微博里指出, 除了一天三餐外, 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。

鳕鱼是用避孕药喂大的? 站不住脚

“@营养师顾中一”说, 养鳕鱼需要大量投喂避孕药, 其实是站不住脚的流言。很多人都知道鳕鱼高蛋白, 却不知道鳕鱼的脂肪更是极少, 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, 因为鳕鱼要变成雄性才更肥大。雌激素只能让鳕鱼更“母”, 又怎么变“公”? 另外, 雌性的鳕鱼长得极慢, 雄性的才长得快。用雌激素喂鳕鱼, 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), 哪怕是晒干成干枣, 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菜丰富, 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。

一走进房间, 不是咳嗽, 就是皮肤发痒。这可能就是装修污染导致的“病态建筑综合征”。而一些具体的症状, 到底是由什么污染引起的呢? 近日, 东南大学能源与环境学院博士生导师、教授钱华带领学生通过问卷调查, 统计分析出了引起居住者不适的室内污染源。 现代快报记者 刘峻 俞月花

进门就咳嗽头疼皮肤痒 看看你家有这些污染源吗

前段时间, 钱华带领研究生抽取南京市的4000多名市民进行了问卷调查。调查主要针对室内装修中涉及的地板材料、墙面材料以及购置的新家具等展开, 统计大家是否有如下症状反应: 疲劳、感觉头重、头痛、恶心、头昏眼花、注意力难以集中等一般性症状; 眼睛发痒、有灼烧或刺痛感, 鼻子刺痛、堵塞或流鼻涕, 喉咙嘶哑、干燥、咳嗽等黏膜性症状; 以及面部皮肤干燥、红晕、头皮或耳朵起屑刺痒, 手发痒、发红、起疹子等皮肤性症状。

参与调查的市民中, 一般性症状的患病率为80.3%、黏膜性症状的患病率为71.0%、皮肤性病状的患病率为42.2%。

强化木地板: 增加头痛恶心、注意力不集中等患病风险

在地板材料中, 他们选择了大多数市民家里正在使用的强化木地板、竹地板以及瓷砖、石头等材料。统计分析发现, 强化木地板与疲劳、感觉头重、头痛、恶心、头昏眼花, 注意力难以集中等一般性症状有95%的可能性显著正相关。

钱华指出, 强化木地板中普遍含有大量的板材黏合剂, 可能会产生甲醛和挥发性有机化合物, 从而影响人体健康。

竹地板: 易引起眼睛发痒、流涕、咳嗽

很多人认为, 竹子是天然环保的, 但在调查中, 师生们发现部分竹地板也成为了室内污染源。对于这一结果, 钱华也感到很吃惊。不过, 他通过补充调研发现, 竹地板在制作过程中, 需要把竹子劈成一片一片, 用黏合剂黏合起来, 而黏合剂就是污染源。

竹地板与一般性症状、黏膜性症状有大相关性。相比之下, 瓷砖、石头与一般性症状、黏膜性症状相关比较弱。这是由于瓷砖和石头中, 黏合剂成分相对较少。

石灰: 易致皮肤干燥、头皮或耳朵起屑刺痒、起疹子等

在墙面材料中, 实验团队选择了乳胶漆和石灰两种材料。统计显示, 乳胶漆是皮肤性症状的保护因素; 而石灰成为皮肤性症状危险性因素。

新家具: 可能导致头痛恶心、注意力难以集中等

问卷调查显示, 大多数市民住宅新装修或购买了新家具后, 引起头痛恶心、注意力难以集中等。钱华说, 这是因为建材的不恰当使用, 导致室内VOC、甲醛浓度较高, 从而对居住者的健康产生副作用。

已经装修了怎么办

一堵源 二通风 三净化

如果已经购买了这些材料, 家里已经装修好了, 该怎样改善居住环境呢? 钱华称, 最好是源控制, 让它不散发, 或者移走。如果不能移动, 那就采用第二种办法: 通风、稀释, 把浓度降下来。此外, 净化也是一种方法。不过, 他指出, 净化器的目标污染物仅是有限的几个, “在室外环境良好的时候, 净化器无论做得多好, 都没法跟室外空气对比。它还可能处理完这种污染物后, 却让另一种污染物升高。”

网友评论

“@Ivy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”: 涵盖了营养师平时强调的内容, 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!
“@指掌为马”: 这是基于现代医学理论滴, 通篇没有出现过什么上火、寒凉、经络、元气、元神之类的词语, 全都有理有据, 通俗易懂。