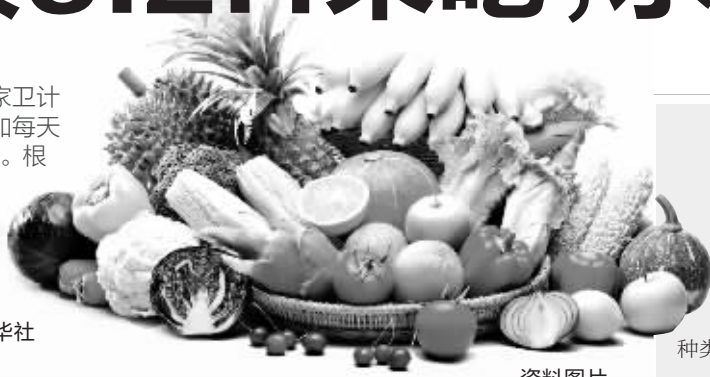


我国居民脂肪摄入量过多,国家卫计委呼吁多吃果蔬—— “每天半斤水果一斤菜”怎么搭? 蔬菜按3:2:1来吃,水果3到5种

你每天吃的蔬菜水果够量了吗?昨天,国家卫计委启动健康知识传播激励计划,呼吁公众增加每天的果蔬摄入,做到每天食用“半斤水果一斤菜”。根据去年江苏省疾控中心发布的《江苏居民营养与健康状况追踪研究》,目前江苏居民对水果蔬菜这两种食物的摄入量,远远没达到所呼吁的水准。而这一斤蔬菜究竟应该怎么吃,营养学家教居民按“3:2:1”的比例来搭配。

现代快报记者 吴怡 综合新华社



资料图片

怎么搭配有窍门

蔬菜:按“3:2:1”来细分

3是深绿色叶菜 1是菌菇类 2是其他

“从营养学角度来看,蔬菜可以分成叶菜、瓜茄、菌菇、根茎类等,每天吃的一斤菜,就可以根据这些种类来分。”颜晓东介绍。

“可以按照3:2:1的配比来划分,3是深绿色的叶菜,1是菌菇类的蔬菜,2是其他的蔬菜。”

按照这样的比例来吃菜,既丰富了营养,也不会感到单调。

值得一提的是,蔬菜中有一类,叫做根茎淀粉类,包含土豆、红薯、南瓜、山药等等,淀粉的含量很高,每天可以适量食用,但如果按照1斤的量来吃,就显得太多了。

水果:每天最好吃3到5种

如果要控制血糖,少吃龙眼和香蕉

一天能吃半斤水果,想想就开心。但是即便太爱一种水果,也不能一直吃,每天的半斤水果,最好分为3至5个种类。

现在这个季节,蓝莓、樱桃、

西瓜都是很好的水果选择,但如果要控制血糖,最好少吃龙眼、香蕉等水果。

“相比之下这两种水果的糖分比较高。”颜晓东说。

提醒

蔬菜与水果不能互相替代

对很多人来说,水果要比蔬菜好吃得多,那么每天的半斤水果,能不能换一下,变成半斤蔬菜一斤水果呢?

“不建议。因为蔬菜所含有的纤维和矿物质水果比不上,而水果如果吃太多,过量的果糖摄入又是个问题。”颜晓东表示。

网友大呼

这样搭配“太素了”

据了解,根据前不久国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,我国居民膳食营养状况总体改善,但脂肪摄入量过多,平均膳食脂肪供能比超过30%。蔬菜、水果摄入量有所下降,钙、铁、维生素A、D等部分营养素缺乏依然存在。因此呼吁每人每天“半斤水果一斤蔬菜”,并且尽可能多地摄取不同颜色的果蔬。

对于这个呼吁,很多网友表示很难做到。“吃一斤菜,我又不是兔子”“这样看起来太素了,会不会营养不良呢?”……

数据显示

江苏居民果蔬摄入不足

为什么要呼吁每人每天吃这么多的蔬菜水果?从调查数据上显示,目前居民对这两种食物的摄入还不够重视。

根据2014年江苏省疾控中心发布的《江苏居民营养与健康状况追踪研究》,江苏城乡居民水果吃得不够,平均每天水果才吃71.4克,有8%的人每天基本不吃水果。蔬菜量也同样摄入不足,平均每天蔬菜吃274.8克,与一斤的量相去甚远。在调查中还发现一个现象,那就是18-24岁这个年龄组,蔬菜吃得少的问题尤为突出。

专家说法

果蔬补充人体必需营养

为什么要呼吁每人每天吃这么多的蔬菜水果?江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东告诉现代快报记者,因为二者所含的营养成分对人体来说很重要。“蔬菜中有足够的纤维,可以缓解便秘的症状,同时干扰人体对胆固醇的吸收,预防高血脂,同时对于血糖也有很好的控制。”另外,摄入足够的蔬菜,对于高血压等慢性病将会有很好的控制。

水果中富含的营养更不可忽视,水果中含有的维生素和果胶,对于血脂的影响也比较大。

为隆重庆祝建国66周年,纪念一代国画大师齐白石诞辰150周年,有关单位将拍卖过亿元的“齐白石十二生肖图”铸造12枚生肖纪念大全同时发行,原价9900元/套,今日一折价格仅990元/套的价格,受到收藏市场的高度追捧,客户都是至少3套5套的抢购,掀起抢购生肖纪念大全的热潮!

首套《齐白石十二生肖彩色纪念大全》

原价9900元/套,今日1折价格990元/套限量领取,只限三天!



“齐白石十二生肖彩色纪念大全”被尊誉为“生肖第一藏品”,书画泰斗生肖图首次铸造,名画艺术价值远远高于贵金属本身的价值!

今年一套“齐白石十二生肖彩色纪念大全”,明年价值空间巨大!

第一,生肖题材是举世公认的收藏重点。

从古至今,生肖藏品历来都是收藏重点,首次将“齐白石十二生肖图”铸造贵金属之上,其收藏价值巨大,是2015年值得投资的生肖藏品。

第二,整套的生肖纪念大全永远是价值保证。

1981年发行的齐白石单枚《鸡年》金币从8万元暴涨到了200万元,足足涨了25倍!29年前,一只鸡币就赚到了一套房;而30年后,一次性发行12枚“齐白石十二生肖彩色纪念大全”,将来价值根本无法想象!

第三,建国年份的生肖纪念藏品就是财富。

回顾建国40年的蛇年、50年的兔年贺岁生肖币,枚枚升值七八十倍。今年就算是发行铜铁纸张大全套,也是极具价值!

第四,“齐白石十二生肖图”本身就是国宝。

铸造的生肖纪念大全套就极其珍稀罕见,“齐白石十二生肖图”拍卖过亿,花再多的钱都买不到,以它铸造的珍品必定衍生出新的价值。

最后专家斩钉截铁地说道,今年花990元收藏齐白石十二生肖彩色纪念大全,明年价值无法估量!

【买一套赠两套特别公告】

前20名成功订购者免费赠送价值480元《徐悲鸿十二生肖纪念大全》一套!

再免费赠送价值480元《国宝圆明园兽首十二生肖大全》一套!

前所未有的机会,超值划算,赠完即止!



赠品一——徐悲鸿十二生肖纪念大全



赠品二——圆明园兽首十二生肖纪念大全

齐白石的作品就是价值的代言词,高达过亿元的“齐白石十二生肖名画”首次融入贵金属材质之上,“齐白石十二生肖彩色纪念大全”必将延续价值传奇!

中国艺术界泰斗级国画大师齐白石的作品就是价值的代言词。如齐白石“虎”图市价1500万元,齐白石“马”图市价3000万元、“蛇”图市价600万元……这一幅幅动辄千万的齐

白石大师名画,浓缩成一枚枚精美绝伦的罕见珍品,整套“齐白石十二生肖彩色纪念大全”中的名画价值至少几亿元!专家指出,名画的绝世艺术价值直接注入贵金属,使名画生肖纪念大全根本区别于其他藏品,全套12枚“齐白石十二生肖彩色纪念大全”必将创造惊人的价值传奇!

一折火爆抢购

原价9900元,今日一折价格仅需990元全部抱回家,12枚大师国画生肖大全、12个吉祥财富,排队、抢购,各大城市发行火爆——题材好,价格实在,大家都看“涨”!

搞了近40年收藏的赵大爷,他说:“原价9900元,今日一折价格仅需990元全部抱回家,现在买10套才几千元,这投资实在太划算了!”太值了!估计发行中就会涨价!这可是极高风险的收藏投资机会,放在家里,就是传家宝了!

【一折领取公告】

第一套《齐白石十二生肖彩色纪念大全》动用铸造纪念币的铜锌合金和耗用数克贵金属精工铸造。每套配有防伪监制证书、收藏证书、出品证书、中国保护消费者基金会出具防伪查询证书,多重防伪,确保价值。全球绝版限量发行5000套! 原价9900元/套,今日1折价格990元/套限量领取,只限三天!

领取预定专线:4000-900-608

因订购人较多,如遇占线,请耐心等待(免费送货 验货后付款)