

一日三餐该吃些什么?吃素食要重点补充哪些营养?《中国居民膳食指南(2016)》即将发布,昨天,参与《指南》修订的东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授孙桂菊介绍,在新版膳食指南中,每天的饮水量将从1200毫升提高到1500~1700毫升,而素食主义者们也要多吃点豆制品。

现代快报记者 金凤 刘峻

国人膳食指南要改啦! 每天至少再多喝1杯水

新版建议每天喝水7~9杯,但大部分南京人喝水偏少



新版膳食指南中,
增加了中国居民平
衡膳食餐盘

变化一 建议每天喝水量增加1~3杯

我国于1989年首次发布了《中国居民膳食指南》,在1997年和2007年进行了修订。2014年,中国营养学会启动膳食指南的修订。东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系孙桂菊教授,参加了证据询证及指南修订工作。新版膳食指南包括一般人群(2岁以上健康人)、特殊人群

(孕妇母乳、婴幼儿、儿童青少年、老年、素食人群)、实践应用三个部分。

上一个版本的膳食指南中,建议日均饮水量为1200毫升,但在新版指南中,饮水量推荐为1500~1700毫升。按照每杯水200毫升计算,原来每天要喝6杯水,现在每天要喝7~9杯水。

● ● ● 记者调查 南京人喝水本来就不够

南京市疾控中心专家曾经进行过一次调查,按照原来的推荐标准,一天饮水1200毫升计算,南京人每天饮水量不达标的情况很明显,调查随机抽样1000多人显示,有75.4%的人每天饮水少于1200毫升,20.6%的人正

常,只有4%的人多于推荐量。江苏省省级机关医院营养师蔡晓真说,如果喝水不足,会增加血浓度,增加肾脏的负担。临床常见的肾结石,就与长时间喝水不足有关。多喝水有利于预防结石。

变化二

引入膳食餐盘和 儿童“饮食算盘”

新版膳食指南增加了“平衡膳食餐盘”和面向孩子的饮食“算盘”,每种颜色都会对应一种食物,哪些食物应该多吃,哪些少吃,都有指导意见。

孙桂菊说,根据中国居民营养健康报告显示,中国居民的慢性病患病率在上升,例如糖尿病。“这也跟饮食习惯有关,例如中国营养学会建议健康成年人一天食盐的摄入量是6克,但实际摄入量远超这个数字。还有油,一般人每日摄入油脂量最好不要超过30克,但调查发现实际摄入量达40多克。”

变化三

建议适当增加 粗粮和薯类摄入

孙桂菊说,在新版膳食指南里,还新增了“建议适当增加粗杂粮和薯类摄入,粗杂粮会降低心脑血管疾病,而薯类会缓解便秘。”

江苏省疾控中心曾经调查显示,主食谷类食品,江苏居民达到427.7克,略微超过了膳食宝塔里“250~400克”的推荐量。江苏居民谷类摄入基本合理,但是杂粮总体依旧偏低。专家告诉记者,如果实行新版的膳食指南,同样要注意杂粮的摄入,适当多吃一些传统意义上的粗粮,包括小米、高粱、燕麦、红小豆等等。

变化四

对常吃素食的人 专门进行指导

在新版膳食指南里,增加了对常吃素食的人的专门指导。孙桂菊认为,健康的素食对人体当然有益,但这不代表就不能吃肉类,因为一些人体必需的维生素、营养素只能从动物中摄取。否则会导致贫血、神经性、血管疾病等。

“如果一味吃素食,会导致蛋白质营养不良。”孙桂菊建议,如果一定要坚持吃素,那不妨多吃一些蔬菜水果,也可以从豆制品中补充营养,“对于常吃素食的人来说,大豆很重要,发酵的豆制品会产生一定量的维生素B12。”

老嘉兴 真味道 “周五超市”粽飘香 淳牛奶 谷物麦片 营养早餐好伴侣

▶ “真真老老”粽飘香 (站点现场预定享受9折优惠!) 5月18日根据订购先后顺序配送。团购请拨打热线025-84783555)

真满堂礼盒:



经典鲜肉粽:140克/只×4只
红袍豆沙粽:140克/只×2只
金丝蜜枣粽:140克/只×2只

电话订购价:**55**元
站点现场预定价:**49.5**元

真传礼盒:



红袍豆沙:160克/只×2只
经典肉粽:160克/只×2只
金丝蜜枣:100克/只×2只
腐乳肉粽:100克/只×2只
咸鸭蛋:60克/只×4只

电话订购价:**75**元
站点现场预定价:**67.5**元

意大利品牌——健康营养早餐系列 (可拨打96060电话订购!)



甘蒂谷多 玉米片(375g)

酥香玉米片搭配香滑牛奶,营养更健康,玉米含有丰富营养,是健康早餐优选。

秒杀价:**26.9**元/袋



甘蒂谷多 特脆麦片(375g)

酥香特脆麦片,富含大量维生素、矿物质、膳食纤维,是公认的健康食品,也是早餐优选。

秒杀价:**34.9**元/袋



甘蒂谷多 可可麦片(375g)

浓烈的可可香气,味道酥脆,搭配香滑牛奶,营养健康加倍,高价值营养早餐。

秒杀价:**34.9**元/袋

卫岗牛奶——减价特惠 (仅限现场购买,不接受电话订购)



弗瑞希瑞士酸奶(200g×12)

原售价:**64**元/箱

现场特惠价:**56**元/箱



卫岗淳高品质牛奶(250ml×12)

原售价:**53**元/箱

现场特惠价:**49**元/箱

“周五超市”详细地址及咨询电话 (各站点营业时间:7:00~17:30):

以上为部分商品,更多商品请至各发行站点现场挑选!所有在发行站点订购商品均提供配送服务!

站点名称	站点地址	电 话	站点名称	站点地址	电 话	站点名称	站点地址	电 话
鼓楼站	大方新村1幢丁单元102室	83476650	中心站	堂子街70号102室	84431602	江宁站	东山北沿路166-4号	52136345 / 52169089
建邺站	云河路10-1号	86452745	玄武站	红庙小区10号109	83215513	江宁新区站	湖滨公寓西区22-103门面	52120337
河西站	宝地园6栋2单元103室	86217029	城东站	中和桥5号3幢门面近(石林广场)	84231837	栖霞站	壹城东区67栋2单元103室	85554280 / 51805170
下关站	姜家圩34号5单元102室	58817919	白下站	瑞金路1-58号3幢107室	84621887	雨花站	共青团路48号6幢301室	52450301
城北站	孙家洼路金碧花园14栋2-104	85630373	秦淮站	五福街53号	52300463		雨花会堂西30米门面	