

民有所呼 / 我有所应

点题·爆料邮箱:mssd@xmwb.com.cn

线索一旦采用 即付稿酬



《中国居民膳食指南(2016)》昨发布,上海市民饮食习惯健康吗? 上海人,蔬菜水果吃少了!

相关链接

膳食小建议

建议 1: 烹调推荐“煮”和“焯”

上海人喜欢浓油赤酱,这样才下饭!那么少油少盐,“米道”能不能一样好?推荐大家两种做法。

“煮”:鱼片、肉丝、肉片等荤菜用水煮熟后,将调料另行烹调,拌入菜中即可。

“焯”:在沸水中加入少许油、盐等调味料,放入切配好的蔬菜,焯熟后沥水取出,即可食用。

建议 2: “小蛋糕”含糖高要限量

西式点心、咖啡伴侣、薯片、奶茶、蛋糕派,这些都是上海人喜欢的下午茶和小零食。

“新版的膳食指南中提到了对添加糖和反式脂肪酸要控制量,这十分重要。”韩婷说,添加糖是指在食物的烹调、加工过程中添加进去的各种糖类,主要来源是含糖饮料、糕点及一些加糖的菜肴,摄入过量的添加糖类会增加龋齿、肥胖及2型糖尿病的发生风险。“添加糖”每日摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。

上述食品中还存在着反式脂肪酸,其对健康不利,与慢性病发生发展有一定关系。

新民晚报新民网记者 李若楠



新民图表制图 董春洁

由于超重基数大,预计今后肥胖患病率将会有大幅度增长。随之相伴的,糖尿病、高血压、高血脂症的患者人数也快速增加。

蔬菜水果吃得少,那就多吃点。富贵胖,那就“减肥”。看似简单,但专家也指出了不少误区——

■ 误区 1: 喝蔬果饮料=吃蔬果

“包装蔬果饮料多添加糖,不利健康。”市疾控中心专家说,市面上出售的包装蔬果饮料,其实只是含有少量的蔬果成分,通过添加糖、色素香精等添加勾兑而成。喝了以后,不仅没有吃蔬果的作用,而且还喝下去过多的糖和添加剂。

鲜榨蔬果汁到底怎么喝? 专家

说,提倡喝匀浆的果汁,不滤除任何成分,将蔬果中的膳食纤维和各种营养素一网打尽。

■ 误区 2: 少吃饭就能减肥

那么我们少吃一点,甚至不吃。是不是就能减肥了?答案是否定的。

“食物中人体必需的营养素如果缺乏,会引起缺铁性贫血、坏血病等,运动才是最好的减肥方式。”

也有人说:“不吃主食,就不会胖。”市疾控中心专家说,主食主要提供机体碳水化合物,碳水化合物直接供给身体能量,维持机体正常工作。不吃主食,并不能减少能量摄入,相反,可能会吃进更多的脂肪而发胖!

正确的做法是粗细搭配,建议成人每天摄入50克以上粗粮,既能减少慢性病发病风险,同时又能控制体重。

■ 误区 3: 吃素总没问题吧?

上海市第十人民医院临床营养科主任韩婷说:上海人中基于各种原因吃素的人不少。吃素,如果膳食安排不合理,容易出现蛋白质、维生素B12、n-3多不饱和脂肪酸、铁和锌等微量元素营养素的缺乏。

素食者应当通过增加豆制品的摄入获得足够的优质蛋白质,经常吃一些全谷物、坚果和菌藻类的食物,还应选择多种烹调油,以满足对必需脂肪酸的需要。



王刚: 在上海1.8万能买啥?

清仓价4.9万 甩货价 1.8万	清仓价3.9万 甩货价 1.8万	清仓价2.86万 甩货价 1.8万	清仓价2.98万 甩货价 1.8万
清仓价2.98万 甩货价 1.8万	清仓价3.2万 甩货价 1.8万	清仓价2.98万 甩货价 1.8万	清仓价2.98万 甩货价 1.8万
清仓价3.9万 甩货价 1.8万	清仓价3万/对 甩货价 1.8万/对	清仓价2.98万 甩货价 1.8万	清仓价3.9万 甩货价 1.8万
清仓价4.9万 甩货价 18000元	清仓价2.98万 甩货价 18000元	清仓价3.98万 甩货价 18000元	清仓价3.3万 甩货价 18000元
清仓价4.9万 甩货价 18000元			

品类	规格	清仓价	甩货价
酸枝1.5米大床	3件套	3.6万	18000元
缅甸红酸枝南官帽椅	3件套	3.6万	18000元
酸枝罗汉沙发三人位	件	3.2万	18000元
东南亚黑酸枝(阔叶黄檀)五斗柜	件	2.98万	18000元
缅甸花梨玫瑰椅茶台	6件套	3.58万	18000元
老挝大红酸枝酒柜博古架	1对	4.9万	18000元
老挝大红酸枝皇宫椅	3件套	2.98万	18000元
老挝大红酸枝电视柜	件	3.98万	18000元
老挝大红酸枝1.28米翘头案	件	3.3万	18000元
金丝楠木(黄帝楠)皇宫椅	3件套	4.9万	18000元

东阳大成尚品红木家具

1.8万红木家具搬回家

更多1.8万精品红木家具, 敬请莅临现场选购!

时间仅限: 周五至周一共4天
现场验货、现货现提、假一罚十
数量有限, 售完即止

活动热线: 021-56627768
活动时间: 5月13日-5月16日(周一)

活动地点: 上海灯具城五楼(虹口区柳营路125号/北宝兴路与柳营路交叉点向东50米, 路北侧)
乘车路线: 地铁八号线西藏北路站一号口出, 西宝兴路与柳营路交汇处, 公交98、140、68、823、105、518、959、862、937, 西宝兴路与柳营路交叉点下车东行80米即到