Atiitt 饮食规范 原则 bp 最佳实践

目录

[1. other 1](#_Toc30159)

[2. “MENE”原则，分别是Mostly Plants、Eat Food 、Not too much、Enough Water。 2](#_Toc6393)

[2.1. Mostly Plants， 尽量多的植物 2](#_Toc8501)

[2.2. Eat Food ，吃原生态食物 2](#_Toc27716)

[2.3. 另外两个原则——Not too much、Enough Water 3](#_Toc29948)

[3. 概念 3](#_Toc7572)

[3.1. “综合营养质量指数”。 英文名为Overall Nutritional Quality Index，简称为ONQI。 3](#_Toc6717)

[3.2. 概念——升糖指数（GI）。 3](#_Toc17635)

# other

四海为家 防止某些污染物过度集中

原味

无糖无盐无油

清淡

更少的加工程序 推荐烧烤 煮是帮助提升精力的首选两大烹饪手法。

**调味添加贴近自然**

# ****“MENE”原则，分别是Mostly Plants、Eat Food 、Not too much、Enough Water。****

## Mostly Plants， 尽量多的植物

这里的植物主要指大量蔬菜和适量水果，意味着要将蔬菜作为饮食结构的中心。

美国富豪大卫·默多克(David Murdock)在《福布斯》杂志"最富有的400位美国人"的评选中，名列第130，其产业中包括“多乐”公司，是全球最大的新鲜水果和蔬菜供应商。

其中，指数最高的食物正是深绿色的蔬菜，像菠菜、西兰花、芝麻菜这一类的。

还记得那部动画片《大力水手》吗？原来大力水手吃菠菜是有道理的。另外，除了深绿色以外颜色的新鲜蔬菜、水果、坚果得分也比较高。

## Eat Food ，吃原生态食物

这里的“原生态”有“崇尚自然”的意味。包括三点关键的内容：食物的生长环境、烹饪手法、调味添加。

**第一，生长环境贴近自然。**

## 另外两个原则——Not too much、Enough Water

# 概念

## “****综合营养质量指数****”。 英文名为Overall Nutritional Quality Index，简称为ONQI。

## 概念——****升糖指数（GI）。****

它是根据食物进入人体后，2个小时内血液中糖分升高速度进行的评分。分数越高，意味着升糖的速度越快。

如果摄入的食物让你血糖很快升高，身体会马上产生“交通警察”胰岛素，指挥血糖能量进入身体组织，从而降下血糖水平。

但这时候，你会感到乏了，觉得饿了，如果马上再摄入同样食物，又会产生同样的结果。

当你不断摄入升糖指数高的食品，这些东西在你身体里发生的情况是，让血糖像过山车那样一会猛地冲上去，一会又快速掉下来。大脑不喜欢这样的情况。

如果你想要更稳定、更持久的精力，需要选择升糖指数更低的食物，让血糖的升降更和缓一点。而蔬菜是极佳选择。

**绝大多数绿色蔬菜的GI值低，不会令血糖飙升，是当之无愧的精力守护神**。有兴趣可以在网上搜索“食物升糖指数”。