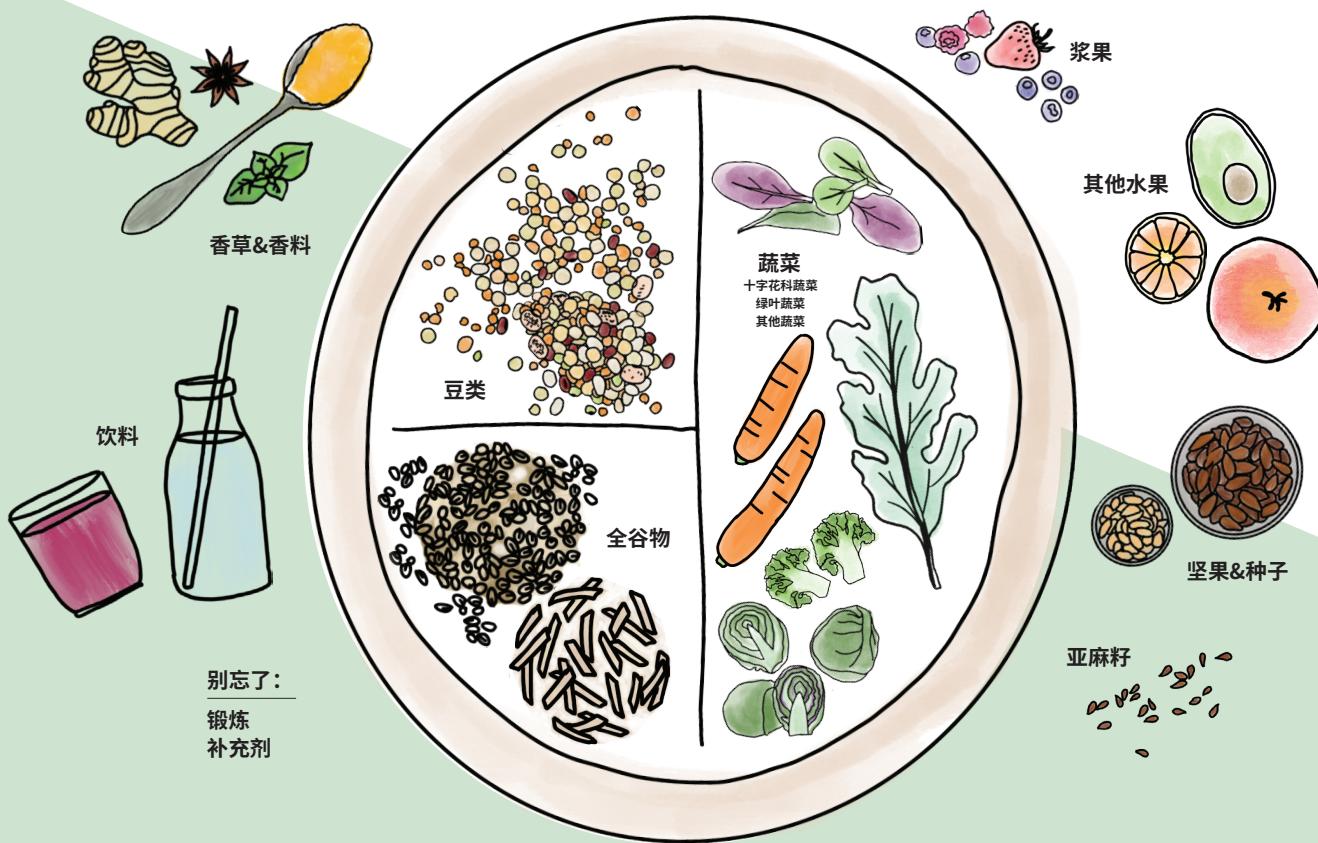


# “每日12清单” 正餐规划指南

在最健康的饮食当中，原型食物（即全食物植物）的摄入量最大，而加工食物和动物基食物的摄入量最小。格雷格医生在其著作《救命：逆转和预防致命疾病的科学饮食》的前半部分阐述了“为什么”要健康饮食，并讨论了饮食在预防、治疗乃至有时逆转美国人15大死因当中发挥的作用。在该书的后半部分，格雷格医生深入探讨了“如何”健康饮食，具体包括“每日12清单”、菜场买菜小贴士以及有助于正餐规划的观点。

格雷格医生权衡了目前所能获得的最佳证据，然后提出了“每日12清单”。**这份清单是一种激励工具，可以激励您将一部分最健康的食品纳入饮食当中。**阅读本指南时，我们会手把手地一步步教您如何将“每日12清单”融入您的正餐规划，并额外为您提供有关策略，协助您建立更健康的饮食习惯。



## 利用“每日12清单餐盘”可以让建立更健康正餐的过程清晰可见。

您的餐盘当中，至少有一半应该是蔬菜，四分之一应该是豆类，剩下的四分之一应该是全谷物。另外，您应该每天摄入一小份坚果或种子，每餐再摄入大量的香草、香料和水果，并饮用健康饮品。

“每日12清单”下属的多个食品种类都有具体的食物类型推荐，其中一些食物含有特别的营养素，而这些营养素只在这些食物内含量丰富。举例来说，“每日12清单”里除了“绿叶蔬菜”和“其他蔬菜”，还专门腾出一个位置给十字花科蔬菜。为什么格雷格医生会把十字花科蔬菜单独拿出来呢？萝卜硫素是一种了不起的肝酶解毒功能促进剂，而十字花科蔬菜基本上是唯一一类可以提取萝卜硫素的食材。除非您吃掉某种十字花科蔬菜，否则您可能即便一天吃许多其他种类的蔬菜，得到的萝卜硫素量也颇为有限。

# 格雷格医生的 “每日12清单”



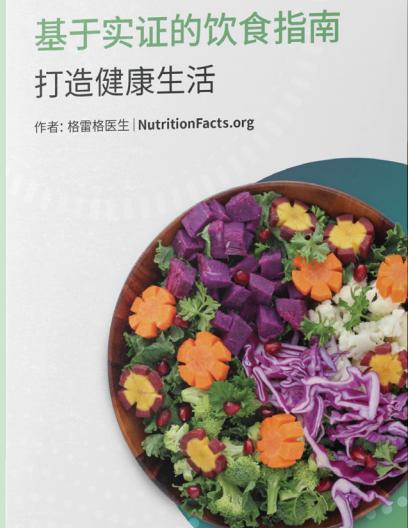
类别	每天的份数	份量	示例
豆类	3	75克 熟豆子 60克 鹰嘴豆泥	黑豆、黑眼豆、鹰嘴豆、毛豆、红腰豆、小扁豆、海军豆、去皮豌豆、天贝
全谷物	3	100克 熟的全谷物或全麦意大利面 1片 全麦面包	带壳大麦、荞麦、小米、燕麦、爆米花、黑麦籽、高粱、全麦意大利面、全麦薄饼、玉米薄饼
十字花科蔬菜	1	30-80克 切碎的蔬菜 1汤匙 辣根	芝麻菜、小白菜、西兰花、孢子甘蓝、卷心菜、花菜、绿叶甘蓝、羽衣甘蓝、西洋菜
绿叶蔬菜	2	60克 生的蔬菜 90克 熟的蔬菜	芝麻菜、绿叶甘蓝、羽衣甘蓝、嫩叶什锦沙拉、菠菜
其他蔬菜	2	75克 生或熟、不带叶子的蔬菜	洋蓟、芦笋、甜菜、灯笼椒、胡萝卜、玉米、蘑菇、秋葵、洋葱、红薯、豌豆、南瓜、西红柿、西葫芦
浆果	1	60克 新鲜或冷冻浆果 40克 果干	黑莓、蓝莓、蔓越莓、枸杞、桑葚、草莓
其他水果	3	1个 中等大小的水果 40克 果干	苹果、牛油果、香蕉、哈密瓜、椰枣、甜瓜、芒果、橙子、木瓜、桃子、梨、菠萝、石榴、西瓜
亚麻籽	1	1汤匙 碾碎的亚麻籽	碾碎的亚麻籽
坚果&种子	1	30克 坚果和种子 2汤匙 坚果酱或种子酱	杏仁、腰果、奇亚籽、火麻仁、开心果、南瓜籽、芝麻籽、葵花籽、核桃、芝麻酱、杏仁酱
香草&香料	1	1/4茶匙 姜黄 *全天可摄入其他香草和不含盐的香料	多香果、罗勒、小豆蔻、辣椒粉、香菜、肉桂、丁香、孜然、咖喱粉、莳萝、大蒜、生姜、肉豆蔻、牛至、红辣椒、欧芹、鼠尾草、百里香、姜黄
锻炼	1	90分钟 中等强度运动 或 40分钟 剧烈运动	骑行、划独木舟、跳舞、打躲避球、高山滑雪、击剑、徒步、做家务、滑冰、滑轮、抛接杂耍、冲浪、游泳、打网球、走路
饮料	5	1750毫升	水、绿茶、白茶、抹茶、洛神花茶、洋甘菊茶、薄荷茶



“每日12清单”建议的份量都是期望的最小值。您可以全天随意添加“每日12清单”里列出的食物！而且，如果您是运动员、青少年、孕妇、哺乳期妇女或特别活跃的人，您会需要往“每日12清单”正餐规划当中再添加一些食物，来满足适当的能量需求。蔬菜、水果对养育吃植物基食物的儿童意义重大，但加强摄入能量密度更高的食物（比如坚果、种子、坚果酱或种子酱、牛油果，甚至是果昔）也有一定的作用，有助于儿童的身体成长。

**想知道摄取的食物有没有满足自己的需求？  
请咨询注册营养师吧。**

其他的营养考量	备注
<b>必需补充</b> <b>维生素B12</b>	每周补充一次氰钴胺素，一次至少2000微克（或每天至少补充50微克）。最好是在空腹状态下以咀嚼制剂、舌下制剂或液体补充剂的形式摄入。 或 摄入添加了维生素B12的食物，每日三次（即每餐摄入），每次摄入的维生素B12不低于标签上每日摄入量的190%。 65岁以上人群应每日摄入至少1000微克氰钴胺素。
<b>可额外考虑的补充剂</b>	可考虑补充维生素D3、无污染（酵母或藻类来源）的欧米伽-3，和碘。 如需获取更多信息，请查阅博客：最佳营养建议。
<b>高钙食物</b>	羽衣甘蓝、绿叶甘蓝、西兰花、小白菜、大豆、天贝、无花果、芝麻酱、杏仁、海军豆、鹰嘴豆、黑豆 注：菠菜、牛皮菜和甜菜都是非常健康的食物，但它们的钙含量很低，并且如果每天摄入过多，会导致肾结石的风险升高。
<b>高铁食物</b>	全谷物、豆类、深绿叶蔬菜、果干、坚果和种子 为增强铁质吸收，可以把含铁的植物基食物与富含维生素C的食物（如柑橘、灯笼椒、西兰花、热带水果等）搭配食用，并且进餐期间不要饮茶。



免费下载格雷格医生的  
《基于实证的饮食指南：  
打造健康生活》

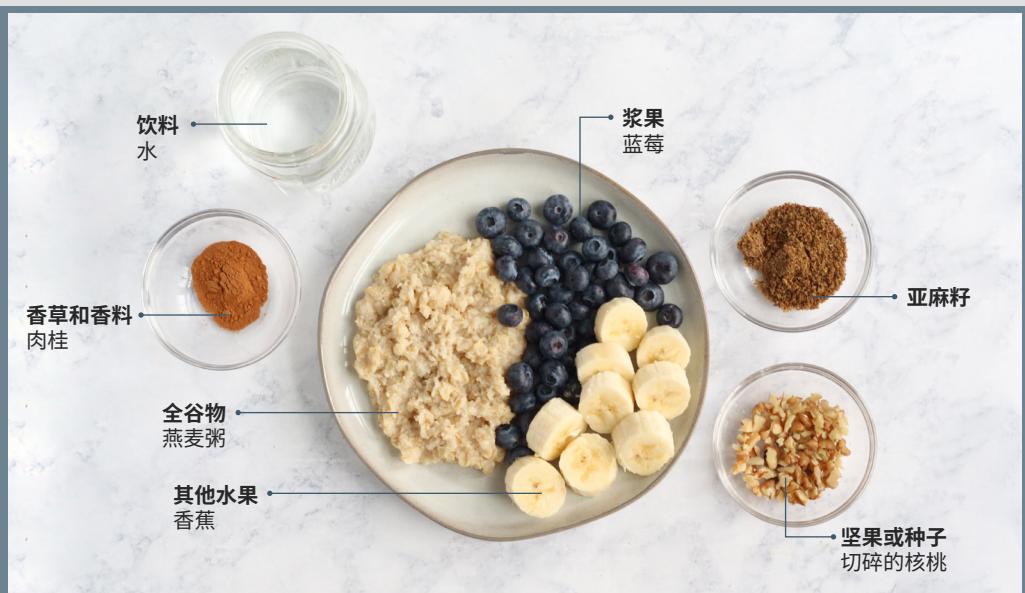


# 打造属于自己的正餐

既然您已经清楚“每日12清单餐盘”有些什么内容，不如行动起来吧！下面列出了几个您可以用“餐盘”的框架搭建起来的简餐菜谱。从“每日12清单”里各个不同的类别当中选择食物，然后用蔬菜和水果装满半个“餐盘”（或半顿饭）。

不是每顿正餐、每份点心都要包含所有的食物类别，但理想情况下，每顿正餐都应该含有大量的蔬菜和水果。举例来说，可以早上吃一碗带水果的燕麦粥，晚上再来一份蔬菜满满的炖辣豆。





## 早餐搭配

小贴士:加一些豆子!



## 塔可饼

选出您最喜欢的菜肴，然后按照以上框架重新搭配这些菜肴。  
能不能再加些蔬菜？再加些水果？可不可以在主菜的基础上搭配一大盘沙拉或者烤蔬菜？能不能把水果当成点心来吃？

# 行动起来！

我们来一起重新搭配一道菜吧。您最喜欢的意面餐是什么？加入全谷物或豆制意面，就可以勾掉“每日12清单”上面的一份或两份豆类或全谷物摄入。再加上西葫芦、羽衣甘蓝、灯笼椒和西兰花之类的蔬菜，这样这一餐的主要食材就是蔬菜了。接下来，用您最喜欢的香草和香料调调味，再淋上一小点芝麻酱、浓郁的腰果酱或者花生酱，这样每天要吃的坚果和种子就够了。然后来点香蕉冰淇淋和浆果当作点心，再喝一大杯水。就这样，一份味道上佳、营养均衡的“每日12清单”菜肴就做成了！

往菜肴里多加蔬菜、水果不仅可以让菜肴营养满满，还能令美味五彩缤纷；这里的颜色就是抗氧化剂，即预防疾病的植物营养素。植物基食物包含十余万种生物活性成分，更准确地说，是十余万种植物营养素。研究发现，具有抗炎和抗氧化活性的植物营养素数以百计。举例来说，胡萝卜和红薯之所以呈橙色，是因为含有β-胡萝卜素；西红柿和西瓜之所以呈红色，是因为含有番茄红素；而蓝莓和紫薯之所以呈蓝紫色，是因为含有花青素。通过全天摄入多种五彩缤纷的蔬菜水果，就可以摄入多种全植物基食物含有的植物营养素。

## 正餐计划：意面餐

豆类	白腰豆
全谷物	全谷物意面
十字花科蔬菜	西兰花
绿叶蔬菜	蒸羽衣甘蓝
其他蔬菜	彩椒
浆果	
其他水果	
亚麻籽	
坚果和种子	酱汁：腰果酱
香草和香料	红椒粉、黑胡椒
饮品	水

下面列出了几个模板，您可以用这些模板来搭配自己的正餐。回想一下您喜欢吃的或者之前想尝试一下的正餐和小吃。您可以用之前列出的样本来指导自己的选择，但也可以放开手，用每个类别里面您最喜欢的食物自由发挥。第2页上的表格会对您有所帮助。如果您计划用菜谱的话，那就把菜谱拆分来看，检查一下这份菜谱里包含多少个类别的食物。如果菜谱里差了某一类食物（比如十字花科蔬菜或水果），那就记下能往菜谱里添加的东西，或者可以与这份菜谱一起食用的东西。一整天的目标就是勾掉“每日12清单”里的每一个空格。

## 正餐计划：

### 豆类

### 全谷物

### 十字花科蔬菜

### 绿叶蔬菜

### 其他蔬菜

### 浆果

### 其他水果

### 亚麻籽

### 坚果和种子

### 香草和香料

### 饮品

# 正餐规划

到这里，您已经掌握了把食物安排进餐盘里的方法，那么就来规划一下一周的正餐和小吃吧。可以根据菜谱来做，也可以把一些简单的菜搭在一起。您可以把同一道菜多做几份，这样就能更容易地享有健康饮食，在事务繁忙的日子里尤其如此。所谓“同一道菜多做几份”可以很简单，例如做一次藜麦饭用超过一天所需的量，或者把本来就计划好要做的菜谱用料给翻倍。把剩饭剩菜冻起来，在接下来的3至4天内享用；当然，剩饭剩菜一定要好好保存。

把您为接下来一周规划的正餐和小吃填到下面的表里，列出里面含有的、“每日12清单”包含的食物，并记下您为了满足每天的“每日12清单”要求可以添加的所有其他食材。别忘了添加富含钙质的植物基食物，并且将富含铁质的食物和富含维生素C的食物同时食用。(表格见第3页)

日期	日期
正餐 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：	正餐 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：
正餐 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：	正餐 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：
正餐 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：	正餐 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：
小吃 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：	小吃 包含的“每日12清单”食物： 添加的食物：

# 正餐规划

## 日期

正餐

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

正餐

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

正餐

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

小吃

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

## 日期

正餐

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

正餐

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

正餐

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

小吃

包含的“每日12清单”食物：

添加的食物：

**正餐计划:**意面餐、能量餐、炒菜、平底锅烤菜、大锅菜、汤以及炖菜

**小吃计划:**烤鹰嘴豆、果昔碗、香蕉冰淇淋、自制水果和坚果棒、新鲜水果、烤羽衣甘蓝片以及抹上鹰嘴豆泥的鲜切蔬菜

还需要其他的正餐或小吃计划吗？那就翻翻我们的《救命食谱》吧。

# “每日12清单”购物列表

到这里，您已经决定好这一周要吃哪些正餐和小吃，是时候规划一下购物列表了。浏览一遍之前列出的菜谱、正餐计划和小吃，看看自家厨房里已经有了哪些食材和调料，记下还需要购买的东西。下表是按照“每日12清单”的类别排布的，可以协助您让自家的厨房一直充满最健康的食品。

**豆类** 黑豆、黑眼豆、鹰嘴豆、毛豆、红腰豆、小扁豆、海军豆、去皮豌豆、天贝

**全谷物** 带壳大麦、荞麦、小米、燕麦、爆米花、黑麦籽、高粱、全麦意大利面、全麦薄饼、玉米薄饼

**十字花科蔬菜** 芝麻菜、小白菜、西兰花、孢子甘蓝、卷心菜、花菜、绿叶甘蓝、羽衣甘蓝、西洋菜

**浆果** 黑莓、蓝莓、蔓越莓、枸杞、桑葚、草莓

**绿叶蔬菜** 芝麻菜、绿叶甘蓝、羽衣甘蓝、嫩叶什锦沙拉、菠菜

**其他水果** 苹果、香蕉、哈密瓜、椰枣、甜瓜、芒果、橘子、木瓜、桃子、梨、菠萝、石榴、西瓜

**其他蔬菜** 洋蓟、芦笋、甜菜、灯笼椒、胡萝卜、玉米、蘑菇、秋葵、洋葱、红薯、豌豆、南瓜、西红柿、西葫芦

**坚果和种子** 杏仁、腰果、奇亚籽、火麻仁、开心果、南瓜籽、芝麻籽、葵花籽、核桃、芝麻酱、杏仁酱

**香料** 姜黄、多香果、罗勒、小豆蔻、辣椒粉、香菜、肉桂、丁香、孜然、咖喱粉、莳萝、大蒜、生姜、肉豆蔻、牛至、红辣椒、欧芹、鼠尾草、百里香

**亚麻籽**

**饮品** 绿茶、洛神花茶、抹茶、薄荷茶、白茶、水

**其他**

**我们开发这些工具的目的是让您的正餐(以及小吃!)营养更丰富、烹调更方便、味道更可口。希望您对饮食规划和勾掉“每日12清单”的条目信心更足了一些。**

每往嘴里塞进一些食物，就丧失了一次摄入更加健康的食物的机会。要维持能量收支平衡，我们每天摄入的能量只有大约2000卡路里，所以我们应该选择营养和卡路里性价比最高的食物。

健康的生活方式不在于追求完美，而在于细水长流。

**别忘了看看《救命》和  
《救命食谱》，取得更多健  
康饮食信息！**

