**营养饮食建议**

**接触了营养学以后我发现我之前每天摄入的蔬菜水果粗粮牛奶鸡蛋瘦肉豆类坚果都远远不达标，盐分脂肪糖都远远超标。**

**在我每天努力的摄入足够量的蔬菜水果粗粮牛奶鸡蛋坚果以后，我发现已经撑的吃不下任何其他东西了。神奇的是坚持了不到一年，处于每天都吃很撑的状态下的我居然瘦了。。**

**补充几个针对普通人日常饮食简单粗暴，矫枉过正的tips**

**（不完全适用于温饱线下人群、孕妇、某些疾病患者、高强度劳\运动者、中医养生食补爱好者）**

**1、永远别喝汤（油盐少的蔬菜汤杂粮汤除外）**

**2、尽量少吃盐，一包方便面调味包里的盐分差不多就是你一天应该摄入的总盐分，有条件的话吃低钠盐。（卤菜、泡菜、皮蛋里的钠也非常高，要纳入计算范围）**

**3、尽量少吃饼干糕点冰淇淋甜饮料，实在忍不住就喝点代糖饮料**

**4、吃牛羊猪肉的时候只要是肉眼能识别出的肥肉部分就扔掉。**

**5、每天争取吃大量的深绿色菜叶，吃到你想吐为止**

**6、每天坚持喝牛奶（原味酸奶）吃煮鸡蛋，这两种食物性价比太高太高**

**7、如果不是每天有海鱼吃的土豪，那么每天酌情晒点太阳（涂防晒霜和透过玻璃窗效果打折）**

**8、你没忍住吃甜食甜饮料的话，就别去吃甘蔗蜂蜜红糖了**

**9、吃适量水果，水果不能代替蔬菜**

**10、烧烤、酒、发霉的粮食和发霉的坚果、摈榔都是一级致癌物，腐烂的食物和大多数腌制食品、蕨菜都有致癌性**

**11、多吃点豆类，每天吃一点原味坚果**

**12、永远别吃猪脑牛脑猴脑等等，胆固醇太高**

**13、女生要补血别吃红糖红枣，没用。多吃血旺肝脏和瘦肉最管用，不过红枣维生素C含量非常高**

**14、鸡瘦肉和鱼肉好过猪肉牛肉羊肉**

**15、杂食，按膳食宝塔的比例换着花样吃各种新鲜的自然食材**

**16、前面忘了说很重要一点，吃杂粮！完全用混合粗粮杂豆和薯类代替大米白面作为主食那更好**

**17、所有“食物相克”在常人食用能力的剂量范围都是扯淡的**

**18、学会看营养标签，有助于在超市购买零食时适当收手**

**19、放心吃转基因食品，谨慎吃有机食品，别去吃野味。（你国科研工作者辛辛苦苦研究一辈子如何给粮食蔬菜增产增收好容易让你国猴吃饱了没多少年，现在嗷嗷喊着要吃有机的，野生的了。有没有考虑过未婚科研工作者的感受）**

**20、大米和面食不光有淀粉，还有一部分蛋白质。但米线保留下来的蛋白质就少些了，如果不是光想多吃淀粉，就不用吃米线了，面条没问题。**

**21、植物油比动物油好，炒菜的时候看到油烟的时候就说明致癌物已经开始产生了。所以如果是爆炒的话**

**22、不要因为讨厌方舟子的人品而否定其科普知识，方的科普包括营养学的内容很少出过差错**

**23、慎吃各地野菜，比如鱼腥草，红凤菜。对于一切认为食物可以“清热去火”的说法报以呵呵的态度**

**24、话梅、果脯和蜜饯等食物高糖高钠，最好别吃，开胃也别吃**

**———————————**

**为什么不能吃蜂蜜，因为： (http://songshuhui.net/archives/45588)**

**对转基因和中医认知来源仅限官媒、朋友圈、qq空间、校内网、日常餐饮聚会的朋友请勿在评论区瞎扯，谢谢合作。**