

80℃为宜，泡 2~3 分钟即可。

不宜大量饮用浓茶。大量饮用浓茶，茶叶中的鞣酸会影响铁的吸收。因此，缺铁性贫血的人应注意少喝浓茶。茶叶中含有咖啡因，会影响对咖啡因敏感者的睡眠，需要注意饮茶的时间和量。

咖啡是将咖啡豆经过烘焙、研磨、冲泡等工艺制成的饮料，已有悠久的饮用历史，是世界上广泛流行的饮料之一。在选择咖啡时，应选择不加糖的现煮咖啡；如饮用包装咖啡，建议不加入糖。注意咖啡因的摄入量，对于健康成年人，每天摄入不超过 2~3 杯咖啡。不建议孕妇喝咖啡，如饮用，每天不超过 1 杯。另外，咖啡因不仅存在于咖啡中，而且在茶、可可、巧克力等食物中含量也不少，因此此类饮品或食物也不要摄入过多。

贴士：

茶水与茶饮料

茶水是指用白水冲泡茶叶形成的水，除了茶叶中的天然成分，不含其他成分。而茶饮料属于饮料，一般还含有添加糖和其他调味剂。

【科学依据】

【关键事实】

1. 我国居民每日三餐规律的人群比例有所下降，在外就餐比例增加。
2. 规律三餐有助于控制体重，降低超重肥胖和糖尿病的发生风险。
3. 吃好早餐有助于满足机体营养需要，还有助于维持血糖平稳、改善认知能力和工作效率。
4. 暴饮暴食、经常在外就餐增加超重肥胖的发生风险。
5. 在平衡膳食的原则下，适度节食有助于控制体重。
6. 足量喝水可以保持机体处于适宜的水合状态，维护正常生理功能。
7. 我国居民饮水量不足的现象较为普遍，含糖饮料消费量呈上升趋势。
8. 饮水过少引起的脱水状态会降低认知能力和体能，增加泌尿系统疾病的患病风险。

（一）我国居民饮食行为现状

1. 我国居民每日三餐规律的人群比例有所下降，在外就餐比例增加

中国健康与营养调查中，将 3 天膳食调查期间三餐都吃定义为餐次规律，分析结果发现，2000—2018 年期间 2 岁以上居民中，每日三餐规律的人群比例有所下降，从 2000 年的 84.3% 下降到 2018 年的 80.4%。三餐规律的人群比例存在明显的地区差异，城市高于城镇、农村。与 2000 年相比，2018 年城市居民三餐规律的比例从 86.1% 略增到 88.4%，城镇居民基本持平在 81% 左右，而农村居民从 86.1% 下降到 75.9%。