

当调整晚餐食物的摄入量，保证全天营养平衡。同时做到清淡少油少盐。主食可以选择富含膳食纤维的食物，如小米、薏米、荞麦、红薯等，既能增加饱腹感，又可以促进肠胃蠕动；搭配蔬菜、水果、适量动物性食物和豆制品，多采用蒸、煮、炖、清炒等，少用炸、煎等烹调方法。

#### （四）在外就餐应注意什么


应选择食品安全状况良好、卫生信誉度在B级及以上的餐饮服务单位。点餐时要注意食物多样，荤素搭配；不铺张浪费，适量而止；尽量选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴，避免煎炸食品和含脂肪高的菜肴，以免摄入过多油脂；进食注意顺序，可以先吃少量主食，再吃蔬菜、肉类等；增加蔬菜摄入，肉类菜肴要适量；食量要适度，特别是吃自助餐时，更应该注意做到食不过量。


#### （五）零食要不要吃

零食是指非正餐时间食用的食物或饮料，不包括水。任何食物都含有一定量的能量和营养素，当身体活动增加或前一餐摄入不足时，可以作为一日三餐之外的营养补充。选择和食用零食应注意：选择营养素密度高的食物，如鸡蛋、牛奶、豆制品等，还可选择新鲜蔬菜水果以及坚果等；少选油炸或膨化食品，建议的选择方式见表 1-48。

##### 贴士：

餐饮单位卫生信誉等级：

 A级，卫生许可审查结果为良好，日常卫生监督管理量化评价为良好。

 B级，卫生许可审查结果为良好，日常卫生监督管理量化评价为一般。


 C级，卫生许可审查结果为一般，日常卫生监督管理量化评价为一般。

表 1-48 零食推荐食用种类

	营养特点	食用频率	零食举例
可经常食用	低盐、低糖、低脂	每天都可适当食用	奶及奶制品：牛奶、酸奶、奶粉等 新鲜蔬菜：西红柿、黄瓜等 水果：苹果、梨、柑橘等 谷薯类：煮玉米、全麦面包、红薯、土豆等 蛋类：煮鸡蛋、鹌鹑蛋 原味坚果：瓜子、核桃、榛子等 豆制品：豆浆、豆腐干等
限制食用	高盐、高糖、高脂	偶尔或尽量少	糖果、油炸食品、薯片、含糖饮料、腌鱼干、盐渍食品、水果罐头、蜜饯等