

基本都是精加工的大米和面粉，这样的谷类组成不利于健康，需保持 1/4~1/2 全谷物或杂豆的摄入。因此，一日三餐中至少应有一餐的谷类食物有全谷物或杂豆。

2. 在外就餐，勿忘主食

在外就餐特别是聚餐时，容易忽视主食。点餐时，宜首先点主食和蔬菜类，不能只点肉菜；就餐时，主食和菜肴同时上桌，不要在用餐结束时才把主食端上桌，从而发生主食吃得很少或不吃主食的情况。

（四）全谷、杂豆和薯类巧安排

1. 全谷、杂豆每天吃一次

粗略计算，成年人每人每天应摄入 50~150g 全谷物和杂豆。实际生活中，白米中可放入一把全谷或红小豆、绿豆来烹制米饭，杂豆还可以做成各式主食，各种豆馅也是烹制主食的好搭配。

有些杂豆类食物如芸豆、花豆、绿豆等，可做成可口菜肴，如将芸豆、花豆、红豆煮软，适当调味后制成美味凉菜，绿豆泡涨发芽可以炒菜。

2. 薯类巧应用

马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后，可直接作为主食食用；也可以切块放入大米中经烹煮后同食。马铃薯粉、红薯粉及其制品是制作主食原料的良好选择，现在市场上也有马铃薯或红薯馒头、面条等可供选购。

贴士：

每天谷物不能少，那至少吃多少呢？

按照每天所需碳水化合物的能量占摄入总能量的 50%~65% 计算，体重为 60~70kg 的成年人，每餐都需要 1~1.5 碗（份）米饭或者 1~2 个（份）馒头。

贴士：

马铃薯主食化是低碳和可持续发展的重要举措，是新形势下保障粮食安全、改善居民膳食结构的积极探索，也是主粮消费多样化的新方式。

我国居民家常菜中有多种土豆菜肴，炒土豆丝是烹制薯类经常采用的方法。薯类还可与蔬菜或肉类搭配烹调，如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜等。

贴士：

- ◆ 过度加工后的精白米面损失了大量 B 族维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物。
- ◆ 烹调谷类食物不宜加碱，以免破坏 B 族维生素。
- ◆ 少吃油条、油饼、炸薯条、炸馒头等油炸谷薯类食物。
- ◆ 淘米不宜用力搓揉，淘洗次数不宜过多。

