

【实践应用】

（一）如何把好适量摄入关

1. 控制总量，分散食用

成人每周水产品和畜禽肉摄入总量不超过 1.1kg，鸡蛋不超过 7 个。应将这些食物分散在每天各餐中，避免集中食用，最好每餐有肉，每天有蛋，以便更好地提供优质蛋白质和发挥蛋白质互补作用。

设计食谱：食谱定量设计，能有效控制动物性食物的摄入量。建议家庭和学校、幼儿园等，都应该学习制定食谱。1 周内鱼和畜禽肉、蛋可以互换，但不可用畜肉全部取代其他，每天最好不应少于 3 类动物性食物。

2. 小份量，量化有数

在烹制肉类时，可将大块肉材切成小块后再烹饪，以便食用者掌握摄入量（图 1-26）。



图 1-26 常见肉类食材和熟食品的重量

肉可切成片或丝烹饪，少做大排、红烧肉、红烧鸡腿等。

了解食材重量，便于烹饪时掌握食块的大小及食用时主动设计食物的摄入量，图 1-27 提示，一个鸡翅就可以满足每天肉类建议量。小份量是食物多样和控制总量的好办法，附录一所示份量表，40~50g 为一份，原则上成人每人每天 3~5 份。

3. 在外就餐时，减少肉类摄入

在外就餐时，会不自觉地增加动物性食物的摄入量。意识到在外就餐的弊端，应