

(二) 怎样才能达到足量蔬果目标

贴士:

水果中常见的糖包括果糖、葡萄糖和蔗糖。含糖量高(15%以上)的水果有枣、椰肉、香蕉等鲜果。含糖量低的水果有草莓、柠檬、杨梅、桃等。

每种水果的糖构成不一样,一般果糖占5%~13%。富含果糖的水果主要有苹果、香蕉、草莓、梨、芒果等。

1. 餐餐有蔬菜

对于三口之家来说,一般全家每天需要购买3种或不少于1kg新鲜蔬菜,并将其分配在一日三餐中。中、晚餐时每餐至少有2个蔬菜的菜肴,适合生吃的蔬菜,可作为饭前饭后的“零食”和“茶点”,既保持了蔬菜的原汁原味,还能带来健康益处。

在一餐的食物中,首先保证蔬菜重量大约占1/2,这样才能满足一天“量”的目标。膳食讲究荤素搭配,做到餐餐有蔬菜。在食堂就餐,每顿饭的蔬菜也应占整体膳食餐盘的1/2。

2. 天天吃水果

一个三口之家,一周应该采购4.5~7kg的水果。选择新鲜应季的水果,变换种类购买,在家中或工作单位把水果放在容易看到和方便拿到的地方,这样随时可以吃到。有小孩的家庭,应注意培养孩子吃水果的兴趣。家长应以身作则,可以将水果放在餐桌上,或加入到酸奶中,成为饭前饭后必需的食物;注意培养儿童对水果的兴趣,通过讲述植物或水果神奇故事、摆盘做成不同造型,吸引孩子,从而增加水果的摄入量。

3. 蔬果巧搭配

以蔬菜菜肴为中心,尝试一些新的食谱和搭配,让五颜六色的蔬菜水果装点餐桌,愉悦心情。单位食堂也应提供如什锦蔬菜、大拌菜等菜肴,利于人们进食更多的蔬菜水果。深色叶菜应占蔬菜总量的1/2,红、绿叶菜、十字花科蔬菜更富含营养物质。自己制作水果蔬菜汁(不去掉渣)是多摄入蔬菜水果的好办法。蔬菜水果各有营养特点,不能替代或长期缺乏。多吃蔬果,也是减少能量摄入的好办法。



十字花科是个庞大家族,几乎占了蔬菜的一半。常见的油菜、青菜、大白菜、小白菜、西蓝花、卷心菜、甘蓝、羽衣甘蓝、绿叶甘蓝、孢子甘蓝、萝卜、芥菜、茼蒿等都是这个家族的成员。

(三) 巧烹饪, 保持蔬菜营养

蔬菜的营养素含量除了受品种、产地、季节、食用部位等因素的影响,还受烹调加工方法的影响。加热烹调除改变食物口感和