



图 1-44 常见炊具图

（五）如何实践健康饮食

健康饮食的关键在于“平衡”，参考食物与人体健康关系的循证、中国居民膳食营养状况调查、食物能量和营养素密度，给出“多吃”和“少吃”的食物选项，见表 1-58。

贴士：

“多吃”和“少吃”是一个相对的概念。指食物供应总量一致、能量摄入平衡的前提下，同类不同种食物选择的数量或食用频率的多与少比例关系。

表 1-58 建议“多吃”和“少吃”的食物举例

食物类	建议“多吃”的食物	建议“少吃”的食物
谷薯类	糙米饭、全麦面包、玉米粒、青稞仁、燕麦粒、荞麦、莜麦、全麦片	精米饭、精细面条、白面包
	二米饭、豆饭、蒸红薯、八宝粥	油条、薯条、方便面、调制面筋（辣条）
蔬菜类	深绿叶蔬菜、小油菜、羽衣甘蓝、西蓝花、胡萝卜、番茄、彩椒等	各种蔬菜罐头、干制蔬菜、蔬菜榨汁等
水果类	橘子、橙子、苹果、草莓、西瓜等当地当季新鲜水果	各种水果罐头、蜜饯等水果制品及果汁饮料
鱼畜禽肉类	新鲜的瘦肉、禽肉、各种鱼等水产类	熏肉、腌肉、火腿、肥肉等，肉（鱼）罐头、肉（鱼）丸等加工制品
乳类	纯牛奶、脱脂牛奶、低糖酸奶、奶粉	奶酪、奶油
水和饮料	水、茶水、无糖咖啡	含糖饮料，如果味饮料、碳酸饮料、奶茶、乳饮料等；酒及含酒精饮料更应避免