

实现平衡膳食、合理营养的前提是保证规律进餐。合理安排一日三餐的时间、食物的品种和量是落实平衡膳食的实践，不仅可以保证营养素全面、充足的摄入，而且有益健康。目前，我国居民中三餐不规律、不吃早餐或早餐营养质量差的占有一定比例，而且在农村居民中更为常见。进餐不规律会引起代谢紊乱，增加肥胖、糖尿病等疾病的发生风险。规律进餐需要做到一日三餐、定时定量，根据作息時間、生活习惯和劳动强度等进行适当调整。早餐是一天中的第一餐，是健康生活的开始，应做到每天吃早餐，并且吃好早餐。暴饮暴食、偏食挑食、过度节食都是不健康的饮食行为，暴饮暴食、经常在外就餐增加超重肥胖的发生风险，过度节食增加营养不足及微量营养素缺乏的风险，应做到不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食，尽量在家就餐。

水是人体最重要的组成部分，在维持体液平衡、参与机体新陈代谢、调节体温以及润滑器官和关节等方面都起着必不可少的作用。水的摄入和排出维持着动态平衡，饮水过多或过少都会影响机体的水合状态，不利于机体健康。机体对水的需要量受年龄、性别、身体活动水平、膳食结构和环境等多种因素的影响。研究表明，饮水不足会降低机体的身体活动能力和认知能力，还会增加泌尿系统疾病等风险。我国居民中饮水不足的现象较为普遍。因此，应做到每天足量、主动喝水，少量多次，推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料。

【实践应用】

（一）如何安排一日三餐的时间和食物量

规律进餐是指一日三餐、定时定量、饮食有度。规律进餐是健康生活方式的组成部分，是平衡膳食的具体饮食生活实践。在日常生活中，人们的作息、饮食、工作或学习等社会活动形成了一定的规律，人体的生理功能，特别是消化系统等也形成了与之相适应的规律。因此，应根据实际情况来合理安排一天的餐次和食用量。

