



(8) 每天足量饮水，合理选择饮料；

(9) 如饮酒应限量；

(10) 吃新鲜卫生的食物。

细读新版“指南”不难发现，其中针对一般人群的10条主体内容，较1997年版“指南”的8条内容有了很重要的补充和调整，包括：在强调食物多样、谷类为主的同时，更强调“粗细搭配”；强调“每日”饮用牛奶；特别强调“减少烹调油用量”；强调每天足量饮水；强调“天天运动，保持健康体重”等。

50

什么是平衡膳食？

人们天天说的“营养”来自哪里？来自食物。

人们天天追求的“合理营养”来自哪里？来自平衡膳食。

所谓平衡膳食，其核心含义可概括为6个字——全面、均衡、适度。

所谓“全面”，即指食物应多样化，食物种类越广泛越好。这是构成平衡膳食的基础。我们已经知道营养素划分为七大类，40多个小类，单靠一种或少量几种食物是不能提供人体所需的全部营养素的。例如鸡蛋是一种营养比较全面的食品，含有丰富的优质蛋白质、卵磷脂、胆固醇、维生素B等，但是维生素C和膳食纤维含量极少，如果单纯吃鸡蛋就不能获得充足的营养，但如果吃西红柿炒鸡蛋就能够补充这些不足，达到全面的营养，这就是平衡膳食的一个简单例子。因此人们的食谱应尽可能广泛，每日摄取食物的种类应尽可能的多。

所谓“均衡”，是指各种食物数量间的比例应合理，即应达到最接