



相关链接

膳食胆固醇的摄入标准是多少？

很多国家的膳食胆固醇的摄入标准为每日不高于 300 毫克。对于低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 增高者，应进一步限制胆固醇摄入量，为每日小于 200 毫克。同时，饱和脂肪酸的供能比例应小于总能量的 7%。富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物主要有肥肉、动物油、棕榈油、椰子油、蛋黄、动物内脏等，无论是健康人还是冠心病患者，均应少吃或不吃这些食物，但这并不意味着不能摄食动物性食品。相反，适量摄入瘦肉、鱼类、牛奶、鸡蛋或鸡蛋清等，对维持人体健康是必需的。

64 如何有序进食？

一些“老理儿”或“习惯”似乎在悄悄“规范”着人们进餐的“顺序”，如餐后进食水果、餐前先喝口汤、边吃饭边喝饮料等。我们有必要对此进行分析，看看怎样有序进食更合理。

(1) 水果。很多人习惯于餐后马上进食水果，其实，这样会造成血糖浓度迅速增高，增加胰腺的负担；同时会阻碍甚至中断体内的消化过程，增加肠道额外负担，减少某些营养素的吸收。两餐之间是进食水果的最佳时期。一般可以在每天上午 9~10 时、下午 3~4 时或是睡觉前 2 小时进食。

(2) 汤。餐前饮少量的汤，可“唤醒”胃，还可补充体内水分，润滑并保护口腔、食道和肠胃，有利于溶解食物，促进对食物的消化与吸收。但餐前喝过多的汤，会稀释消化液，影响对食物的消化吸收。此外，