



膳食多样 营养健康

□ colin/文

近年来，越来越多的人注重在饮食中摄入多种营养素。其实，仅仅只靠营养素种类齐全还不够，还要达到一定的数量和比例。食物种类越多，营养素互补优势越大。

多样膳食益处多

近年来，食物多样化被越来越多的人所认可。食物多样化，即每天吃的食品种类要多，尽可能涵盖谷类、蔬菜和水果类、鱼禽肉蛋类、奶类和豆类等；同时，各类食品要经常变换着吃，多种多样。中国农业大学食品安全与营养工



程学院副教授范志红认为，食物多样化有很多好处——

食物多样化，营养才能均衡。各种食物有其各自的营养特点，只有摄取多样化的食物，才能获得更全面的营养。“纯素食”、“纯荤食”，或个人“偏食”的膳食，尽管能够提供足够的热能，但由于膳食组成不合理，会导致一些营养素缺乏。比如长期吃纯素食的

人，有可能导致维生素A等脂溶性维生素、优质蛋白质、无机盐等营养素摄入不足；长期吃纯荤食的人，则有可能导致热能过剩，膳食纤维、维生素、无机盐营养素相对缺乏。

食物多样化，食品才更安全。如果多样化地摄取食物，就可以避免过多地食用某种“问题”食物而导致对健康的损害，最大限度地降低食品安全的风险。

食物多样化，能提高食品的营养价值和功效。例如单独食用一些谷类时，蛋白质的生物价较低，而将其按比例多种混合时，其蛋白质生物价明显增高。不同食品中含有不同的抗氧化维生素等物质，如果每天同时得到补充，可以相互作用，提高其功效。

食物多样化，能促进食欲。如同样是粥，做成红薯粥、八宝粥或皮蛋瘦肉粥，无论在营养价值，还是在口感上，



都比白米粥更好。

此外，食物多样化还能促进蛋白质的互补。动物性食品和植物性食品都含有蛋白质，这些成分进入人体后，经消化被分解成氨基酸才能被人体吸收利用。奶类、蛋类的蛋白质含有较多的氨基酸，并且各种氨基酸比例合理，能够完全为身体利用，合成人体需要的蛋白质。如大豆的蛋白质含赖氨酸较高，谷类的蛋白质含赖氨酸较低，如果面粉与大豆及其制品同时吃，大豆蛋白质中丰富的赖氨酸可以补充小麦蛋白质中赖氨酸的不足，这就是蛋白质的互补，远比单一吃一种食物时蛋白质的利用率高。

因此，在搭配食物时，食物的生物学种属愈远愈好，搭配的种类越多越好，食用的时间越近越好。

如何做到食物多样

营养专家表示，要想获得健康，每天应吃20多种食物。如何能做到食物多样呢？中国营养联盟高级营养师徐静建议：饭中有豆、菜中有叶、肉中有菇、汤中有藻。

饭中有豆。谷类食物是中国传统膳食的主体，但精细大米表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维流失于糠麸之中。而“饭中有豆”，米饭搭配红豆、绿豆等粗粮、杂粮，弥补了这种不足，粗细搭配营养更全面。

菜中有叶。绿叶蔬菜被称为蔬菜中的“营养之王”，富含维生素C，一些绿叶菜中维生素C的含量甚至高于水果。同时，绿叶蔬菜还有丰富的β胡萝卜素，可以消除体内有害自由基，延缓衰老，预防慢性病。此外，绿叶蔬菜中大量的叶酸、钙、镁、膳食纤维等，能补充人体所必需的营养素。

肉中有菇。肉类食物是人体优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，也是平衡膳食的



重要组成部分。但肉类同时含有饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多对健康不利。菌类食物低脂肪、低热量、高膳食纤维，富含钙、铁、锌、硒等微量元素，能够弥补肉类的不足。“肉中有菇”不但可以减弱吃肉的油腻，口感上也能丰富很多。

汤中有藻。常见的海藻类食物如紫菜、海带等，营养素含量丰富而均衡。海带中的钙含量居菌藻类之首，每百克达348毫克；而紫菜含丰富的碘、钙、钾、铁、硒、胆碱等，有增强记忆力、促进牙齿和骨骼健康的作用。“汤中有藻”，不但可以丰富汤的口感，还可以补充身体各种所需。

此外，日常要遵循食物多样性的原则，合理安排饮食，以达到合理的膳食平衡——

黄金早餐——首先要有足够的淀粉类食物，可以选择一碗杂粮粥，食材包括大米、小米、糙米、黑豆、红豆、黑米、花生等。其次要有充足的蛋白质，蛋类、奶类至少要有一种；最后是水果蔬菜，能够补充维生素和矿物质，膳食纤维丰富还能增加饱腹感。如果再加一点坚果，还可以补充维生素E，更好促进脂溶性维生素的吸收。

丰富午餐——一上午的工作学习会将早餐的能量消耗殆尽，合理的午餐能让身体重新恢复。午餐的主食不再选白米饭，可以选择杂粮饭，食物种类能增

加几种。适量的鱼禽蛋和瘦肉，为身体提供充足的蛋白质。当然，新鲜的蔬菜水果不能少，可以适当地将几种食材组合在一起，这样既节约时间，还能少油少盐，更重要的是色彩纷呈，大大增加食欲。

清淡晚餐——晚上的消耗能量比较少，所以应选择清淡一点的食物，太油腻会增加肥胖的风险，也会影响晚上的睡眠。另外，还可以将几种蔬菜一起做沙拉或者拌菜，这样每一样营养素都会得到相应的补充。●

Tips

什么是食物多样性

食物多样性，包括食物种类的多样性、食物颜色多样、烹调方法多样等。

食物种类多样是指各个种类的食物都要吃，不能只吃其中一两个种类；不同颜色的食物代表着食物中有不同的营养成分，食物颜色的多样，从某种程度上代表着营养种类的多样；同一种食物，用不同的烹调方法，能够制作出不同的风味，不仅提升食欲，对于食材的营养也有着不同的影响，变化多种烹调方式，才能发挥食物中不同营养素的最大作用。