

# 膳食均衡做不到?3个方法摆脱“知易行难”



从我国1989年发布的第一版《中国居民膳食指南》到之后修订的几版《中国居民膳食指南》，第一条都大致一样：坚持“食物多样”。今年最新修订的《中国居民膳食指南（2022）》，其规定的平衡膳食八大准则的第一大准则依旧是“食物多样，合理搭配”，强调“平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配”。如何做到食物多样呢？似乎说起来很容易，实践起来很难。

## 1. 替换法

不妨每天或每周换一换食物种类，这样更有利于营养均衡。

比如我们可以把形形色色的蔬菜分成几大类：

- 根块类，如藕、马铃薯；
  - 叶菜类，如菠菜、油菜、苋菜；
  - 芽菜类，如香椿芽、豆芽；
  - 鳞茎类，如大葱、洋葱等；
  - 瓜茄类，如西葫芦、南瓜、冬瓜等；
  - 还有鲜豆类等等。
- 无论是在家烹饪还是在外就

餐，尽可能选择多的蔬菜种类，来弥补不同品种蔬菜的营养缺陷，打破“木桶效应”，实现优势互补，比如红苋菜和菠菜的钙含量较高，而香椿芽锌含量较高。

## 2. 搭配法

常见的食物搭配方法，包括动植物性食物搭配、粗细搭配、颜色搭配等。

动植物性食物搭配：也就是我

们常说的“荤素搭配”，动物性食物与植物性食物混合搭配，既有菜又有肉。在改善食物的色、香、味的同时，提供更多的营养素种类，如涮锅、宫保鸡丁等。

粗细搭配：我们常吃的精白米面可能导致B族维生素缺乏，同时也缺少膳食纤维，不利于肠道蠕动。因此，在制作主食时，大米和糙米、杂粮（如燕麦、小米、荞麦、玉米碴）以及杂豆（如红小豆、绿豆、芸豆等）组合。焖制米饭时可将红薯

或马铃薯等切成块状或粒状混合焖制。

颜色搭配：丰富的食物颜色不仅带来美好的视觉体验，激发味蕾，增强食欲，同时也符合食物多样性的需要。《中国居民膳食指南（2022）》强调：“餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占一半”。丰富的蔬菜颜色种类，其背后是各种各样的植物化学物，在预防慢性非传染性疾病中发挥不可替代的作用。

## 3. 少量法

你有没有类似的经历：看见美食时什么都想吃，结果“眼大肚小”还没怎么吃就饱了。在日常饮食时，为了尽可能保证食物多样性，要提醒自己有意识地对每种食物都少量酌情食用。其实健康饮食的道理大家都多少知道一些，重点就是在于日常生活中多提醒自己，有意识地自律来规范自己的饮食习惯，就会让健康体魄离我们更近一步。  
(据《北京青年报》)

## 收下这份“吃瓜”宝典，和口腔溃疡说再见！

## 螨类是过敏“罪魁祸首”？



也是个“宝”。被中医称作“西瓜翠衣”的西瓜皮是治疗口腔溃疡的一味良药。可将西瓜皮烤焦研磨，含在口中即可，其实大家熟悉的“西瓜霜”就是这么来的。

另外，也可以将西瓜皮同绿豆一起熬，然后喝汤，作为平时预防上火的良饮。

西瓜皮除了对口腔溃疡患者比较友好外，还可以帮助缓解牙痛等口腔问题，如西瓜皮经过晒干后，加少许冰片，擦于牙痛处，能缓解疼痛。

此外，西瓜皮的妙用还有：首先可做解暑菜品。如削掉其外面的粗硬绿皮和残留的瓜瓤，切成条状，以麻油、盐及糖、醋拌着来吃，可以使人胃口大开。其次可祛除痱子。夏天炎热，汗多容易生痱子，可将西瓜皮洗干净，用西瓜的白色部分轻擦患处（浴后涂擦效果佳），感觉到凉爽舒适即可。一般每天3次，两三天后即可见效。

另外，西瓜还可治疗便秘。西瓜有通便的作用，孩子便秘时可将西瓜上那层硬皮打成汁喝，通便效果很好。便秘时间过长的孩子，可以加些蜂蜜。但阳虚、气血虚的孩子慎用，因为通便效果太好可能会腹泻。最后还可降血压。适量的西瓜皮削去外皮，洗净后切块放入锅中蒸10分钟即可。早、晚食用，具有解热止渴、利尿、降血压的功效。  
(据《羊城晚报》)

近几年，流行病学研究显示，中国变应性鼻炎和哮喘的发病率急剧升高。权威数据显示，我国过敏性鼻炎患者人数达4570万，过敏性鼻炎患者人数约有1.6亿。

8月12日，国家呼吸系统疾病临床医学研究中心在广州采用线上线下同步的形式，召开了“聚焦十年观察 见证抗敏未来”为主题的研讨会，并发布了研究论文——《2008年至2018年间中国哮喘和/或鼻炎患者的环境和致敏情况的改变》。

发布会上，中国工程院院士、广州医科大学教授钟南山结合研究结果提出，过去10年间，屋尘螨仍然是鼻炎和哮喘患者中最常见的过敏原，而我国哮喘和鼻炎儿童患者中，真菌致敏状况有所增加，过敏原致敏率也存在区域差异。

钟南山对研究结果做了进一步解读。他表示，成人对尘螨致敏率升高，儿童对狗毛、杨村花粉、豚草和艾蒿的致敏率升高。过去10年间，屋尘螨仍然是鼻炎和哮喘患者中最常见的过敏原，而我国哮喘和鼻炎儿童患者中，真菌致敏状况有所增加，过敏原致敏率也存在区域差异。气候变化和沙蒿种植面积的增加也与屋尘螨和艾蒿的致敏率升高分别有关。

对于研究结果，钟南山特别提醒，螨类仍为我国主要致敏原，对有过敏史的家庭，建议保持室内的简洁（如减少地毯、窗帘的装饰），并保持干燥，如使用空气净化器和除湿器，减少室内环境尘螨负荷量；有明确宠物皮毛（如狗毛和猫毛）过敏史的个体（特别是儿童），建议避免养宠物和避免与宠物接触。他还表示，当下需要调整相关政策以缓解人为引起的气候变化；适当减少沙蒿的人工种植，以限制对尘螨和蒿属植物的致敏。  
(据《广州日报》)

脆沙沙的西瓜水分充足，是夏季消暑解渴的绝佳美味。不过专家提醒，口腔溃疡者，吃西瓜反倒会加重病情。

一般来说，夏季中暑或其他急性热病出现的发热、口渴、尿少、汗多、烦躁等的症状，可以通过吃西瓜来进行辅助治疗。但不建议口腔溃疡患者多食，因为此病产生的主要原因是阴虚内热，虚火上扰，灼伤血肉脉络。口腔溃疡者若多吃西瓜，会因利尿使津液损伤，这样会加重阴液偏虚的状态。一旦阴虚则内热益盛，如此便会加重口腔溃疡病情。

是不是意味着口腔溃疡患者就不能吃西瓜呢？即使口腔溃疡患者“无缘”美味的西瓜肉，但是剩下的西瓜皮对于他们来说