

一日三餐 怎么吃才算好？



人们常说吃饭一定要早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。这个标准到底是怎么衡量的？到底怎样才算吃好呢？一起来了解一下。

什么才是“好”“饱”“少”？

早上吃好：质量高、不油腻，也不会吃得捧着肚子。

早上人们刚刚睡醒，肠胃也从晚上的休息状态中开始工作，但是还没有达到最好工作状态，这个时候就要选择一些容易消化的、少而精的食物，这样既能给人体提供能量，又能让肠胃慢慢得到恢复。

早餐搭配应包括肉蛋奶、主食（五谷杂粮）、蔬菜（水果），一定要秉持少而精的原则。肉蛋奶为人体提供优质的蛋白质、脂肪来源；五谷杂粮富含碳水化合物，能满足人体所需的能量；蔬果可以补充人体的膳食纤维和多种维生素。

中午吃饱：主食和菜肴都要吃够，食材品种尽可能多一些。

午餐可以说是一天能量的担当，经历了一上午的学习之后，食量会比较大，再加

上还要支撑下午的工作，所以这一餐要吃饱。

午餐主食以谷物为主，搭配瓜果蔬菜类、大豆及奶制品类、鱼肉禽蛋类等为宜。建议学生午餐适量吃些鱼，因为鱼类脂肪对活跃大脑思维有帮助。

晚上吃少：热量低一点、油少点。

营养晚餐应包括瓜果蔬菜类、大豆及奶制品类、海产品类等三大类食物。晚上的菜肴可加入海带、紫菜、虾皮等，其中虾皮蛋白质含量较高，是食物中良好的钙源。

晚上吃少点，那不吃也可以吗？

一个健康的人偶尔饿一两顿没什么问题，但时间长了，会破坏胃肠功能、影响内分泌，对健康和减肥都没有好处。如果长时间不吃晚饭，很容易会精神萎靡、体力不支、脸色暗淡，简单说就是身体营养不良

了。

八分饱”到底有多饱？

人们常说吃饭要吃“八分饱”，这“八分饱”到底有多饱？到底怎么衡量的？毕竟一千个人会有一千种“饱”的感觉，有人吃两口就饱，有的人饱了还能吃两口……

为了界定人们达到了哪种“饱”，专家将饱腹程度分出了等级：

①五分饱：已经不觉饿，但是对食物还有较高热情；

②七分饱：还没有感觉吃饱，但是进食速度没有这么快了；

③八分饱：感觉到胃里面满了，但是如果再吃几口也还行；

④十二分饱：感觉食物已经到了嗓子眼，很多人吃自助餐会达到这种程度。

/新华社

胃口不好火气大？ 这些夏日清凉菜品帮你“消消火”



气温越来越高，食欲却越来越低，一到夏天只想吃些冷的冰的，但为了营养均

衡和身体健康还是要保持正常饮食习惯哦！吃饭没胃口肿么办？有了这些夏日开胃去火美食，妈妈再也不用担心你不乖乖吃饭啦！

凉拌苦瓜

第一道要推荐的就是凉拌苦瓜，大家都知道苦瓜有着清暑消热、明目解毒的功效。苦瓜虽好但是小伙伴们都被它的苦味拒之门外，如何做出一道既不苦又好吃的凉拌苦瓜呢？答案很简单，首先将苦瓜籽祛除干净，斜切成块，再用盐腌制，然后放入锅中用清水焯熟，最后加入适量的盐、生抽、白糖、醋、味精、麻油、香油，搅拌均匀就大功告成啦！

蔬菜沙拉

蔬菜沙拉富含丰富的膳食纤维，口感清爽，制作起来也很容易，非常适合夏日食用。首先准备好生菜、菊苣、红色卷心菜、西兰花、玉米粒，原料也可根据自己的喜爱搭配，然后将西兰花、玉米粒分别放入锅中焯熟，捞出沥干水份，最后再加入沙拉酱拌匀即可。放入冰箱冷藏一下口味更佳哦！

凉拌藕片

凉拌藕片的口感非常脆爽，做法也多种多样。先将藕去皮切片，再放入锅中焯熟，捞出后的藕片要迅速过凉水，最后用酱油、盐、味精、葱花、姜丝、香菜、食盐拌

均即可。

西芹炒百合

西芹和百合都是营养价值较高的食材，搭配在一起还有降血压的功效。先将西芹、和百合洗净放入沸水烫熟，再放入锅中快速翻炒。稚嫩爽口的西芹炒百合就大功告成了。

鲜香菇豆腐汤

夏天喝汤水是极好的，香菇豆腐汤有着清热解毒、润泽肌肤的功效。做好这道菜的窍门在于，在煲汤前要提前煸炒香菇再加入热水，最后再加入切好的豆腐丁和虾米，撒上葱花，加些胡椒粉，美味的鲜香菇豆腐汤出锅啦！

/新华社

确保群众“舌尖上的安全”有了明确时间表

20日发布的《中共中央 国务院关于深化改革加强食品安全工作的意见》明确了当前食品安全面临的形势、提出了总体要求和目标：到2020年，基于风险分析和供应链管理的食品安全监管体系初步建立；到2035年，基本实现食品安全领域国家治理体系和治理能力现代化。

意见提出，必须深化改革创新，用最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，进一步加强食品安全工作，确保人民群众“舌尖上的安全”。

“意见有高度、有力度、有精度、有深度。”中央党校社会和生态文明教研部教授胡颖廉表示，意见从顶层强化协同，将食品安全嵌入高质量发展、健康中国战略和乡村振兴战略等工作，从而有助于实现食品安全治理绩效的放大倍增效应。

意见提出，围绕人民群众普遍关心的突出问题，开展食品安全放心工程建设攻坚行动，用5年左右时间，以点带面治理“餐桌污染”，力争取得明显成效。

胡颖廉指出，意见精准制定路线图和时间表，围绕国产婴幼儿配方乳粉、保健食品行业、校园食品安全等全社会高度关注的话题，开展食品安全放心工程建设攻坚行动。

意见提出，坚持“产”出来和“管”出来两手抓，落实生产经营者主体责任，最大限度消除安全风险。

胡颖廉表示，意见有力实施全链条最严监管，特别是强调产地环境安全、农业投入品生产使用、粮食收储质量，真正从源头防范食品安全重大风险。

“食品安全是否有保障，食品企业要自证清白，更要让严格的制度体系

落地生根。”中国人民大学法学院教授刘俊海认为，企业要有严格的食物安全标准、严格的质量控制体系、严格的售后服务体系、严格的内控体系与严格的问责体系。

“到2020年农药兽药残留限量指标达到1万项，基本与国际食品法典标准接轨。”意见提出，加快制修订标准，改革许可认证制度。坚持“放管服”相结合，减少制度性交易成本。

刘俊海表示，意见体现了“放管服”改革的无缝对接和有机衔接，为市场监管部门做好食品安全监管工作指明了方向，同时也为食品企业稳定发展，提供了可预期、公平的基础制度。

意见提出，明确监管事权。各省、自治区、直辖市政府要结合实际，依法依规制定食品安全监管事权清单，压实各职

能部门在食品安全工作中的行业管理责任。

“意见致力于解决监管工作中的深层次问题。”胡颖廉介绍，例如夯实基层基础，重申了县级市场监管部门及其在乡镇（街道）的派出机构要以食品安全为首要职责，并提出对贡献突出的单位和个人进行表彰奖励，鼓励基层监管干部担当作为。

意见提出，对产品风险高、影响区域广的生产企业监督检查，对重大复杂案件查处和跨区域执法，原则上由省级监管部门负责组织和协调，市县两级监管部门配合，也可实行委托监管、指定监管、派驻监管等制度，确保监管到位。胡颖廉表示，这将打破地方保护、提升执法效能。

/新华社

研究发现：母亲怀孕初期吃坚果会提高孩子智商



英媒称，一项新的研究表明，怀孕初期经常吃坚果的准妈妈会生下更聪明的孩子。

据英国《每日电讯报》网站5月7日报道，对2200名妇女及其子女进行的为期八年的分析发现，母亲在怀孕前12周每周吃三份以上坚果的孩子在智力测试中的表现更好。

报道称，这些孩子在认知能力、注意力时长和工作记忆方面都比母亲在怀孕头三个月吃的坚果很少或根本不吃坚果的孩子表现更好。

巴塞罗那全球健康研究所的研究团队认为，像叶酸和欧米伽-3及欧米伽-6等人体必需脂肪酸这类有益营养素在母亲怀孕初

期会在胎儿的神经组织中积累。

众所周知，坚果有助于降低高血压、氧化应激及糖尿病的风险，而且据猜测坚果还有助于防范年老后认知能力的下降。

然而，这是第一项探讨孕期坚果摄入情况与儿童智力状况之间是否存在关联的研究。研究报告发表在《欧洲流

行病学杂志》上，里面提到了核桃、杏仁、花生、松子和榛子。

研究报告的第一作者弗洛伦丝·吉尼亚克说：“在母亲怀孕期间，胎儿脑部经历了一系列复杂的过程，这意味着孕期营养是胎儿脑部发育的决定性因素，可能产生长期的影响。”

/新华社