

健康饮食

全面、均衡、多样化的饮食

饮食对健康非常重要。饮食应**全面、均衡、多样化**，并符合每个人的口味和需求。

如果我们食用**新鲜的、应季的、本地种植的、未加工的全食**，而非精制、工业加工或预制的食品，并且尽量减少防腐剂和添加剂的摄入，饮食才会健康而全面。

进食不仅是一种生理需求，同时也是一种享受，更是一个分享与交流的美好时刻。

在可能的情况下，**安安静静**地坐在餐桌旁与家人一同进餐，并且不看任何电子屏幕，这一点非常重要。

对我们最有益的当属**地中海式饮食**，且应**偏向素食而非肉食**。如果我们在同一天内摄入全谷物和豆类，所获得的蛋白质营养与食用肉类或鱼类是相当的。建议避免摄入过量的动物蛋白。

每日应摄入的食物：

- 蔬菜（午餐和晚餐时食用）。
- 水果（每日至少3份）。
- 全谷物（每餐都应包含）。
- 坚果（生食或烤制）。
- 橄榄油（用于调味和烹饪）。
- 含钙食品，例如乳制品（每日1至3次）。

建议每周食用3至4次的食物：豆类、鱼类、蛋类和白肉。

仅建议偶尔食用的食物：红肉、加工香肠、甜食、黄油及油炸食品。

饮食要点：

- 每日饮用1-2升水。
- 坚持生鲜摄入（水果与沙拉）。
- 食用全谷物（补充膳食纤维与矿物质）。

- 使用橄榄油（推荐特级初榨，适用于烹饪及凉拌）并控制盐分摄入。
- 少食多餐（每日3-5餐）。
- 减少酒精摄入。
- 保持每日运动习惯。



食物摄入量

饮食量需取决于年龄、运动量、个人体质及新陈代谢水平。老年人和运动量较少者应比年轻人或体力劳动者吃得少些。

一日五餐示例

1. **早餐：**一份乳制品（酸奶、牛奶或奶酪）或强化钙植物奶，一份全谷物食品（无糖谷物或全麦面包），一份动物或植物蛋白（瘦火腿、鹰嘴豆泥、金枪鱼、鸡蛋），以及一份完整水果（非果汁）。
2. **上午加餐：**一份小点心，如一份乳制品、一份水果、一个小三明治或一小把坚果。
3. **午餐：**一份蔬菜，加上一小份肉类、鱼类、鸡蛋或豆类，佐以淀粉类配菜（土豆）或全谷物（米饭或面食）。最佳甜点始终是一份完整水果。
4. **下午加餐：**与上午加餐类似。
5. **晚餐：**分量应比午餐少些，建议包含：一份蔬菜（可为汤羹或蔬菜泥），辅以一小份肉类、鱼类、鸡蛋、鲜奶酪或鹰嘴豆泥，并搭配适量的淀粉类或全谷物主食。餐后甜点建议选择一份完整的水果。