

维持身体健康，人体需要40多种营养素和一些其他的膳食成分。不合理的膳食结构会带来严重的疾病，2018年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐，全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？听听营养专家怎么说。

会选 会看 会烹

# 好习惯帮你吃出健康

## 会选：选购食物掌握五大原则

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；

二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；

三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；

五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营

养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是，坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右，相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

## 会看：食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？

国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应

该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比重。“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。

## 会烹：全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示，我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制，营

养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入白米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可全用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 夏天吃辣如何不上火



怎样在夏季吃辣时既饱口福、又不上火？教你4招科学解辣：去掉辣椒胎座再吃，不想吃太辣的人，可以把辣椒胎座部分去掉再进行烹饪；选新鲜的吃，新鲜辣椒营养更丰富，“火力”也较小；酸和辣更配，如果太辣，可以适当加点醋、中和辣味，缓解上火；备点牛奶能解辣，牛奶里的酪蛋白能将辣椒素包裹起来，起到很好的解辣效果。

#### 早点吃晚饭有助于降糖



对多数人群来说，至少在睡前4小时内禁食是明智的。也就是说，如果在23点入睡，最好在晚上7点左右吃晚餐。晚餐时间越晚，胰岛素水平越低，血糖水平越高。晚餐到距离睡觉的时间最好不少于3小时，好给肠胃足够时间去吸收，但最晚别超过8点。

### 红灯

#### 乱用藿香正气水或加重中暑



藿香正气水的酒精含量为40%-50%，酒精会加重人体细胞脱水，中暑的人如果服用藿香正气水，因脱水导致中暑的情况会更加严重。中暑时最关键在于尽快降低体温，在阴凉处休息、用风扇和凉水降温、用湿凉毛巾或冰袋冷敷额头及腋下等；第二要补充水和电解质，如口服补液盐、淡盐水或运动饮料。

#### 特别怕热查查甲状腺



甲状腺是一个“恒温器”，通过分泌激素来调节体温，一旦它的功能异常，就会出现怕热或怕冷。能量代谢旺盛的甲亢患者基础体温比一般人高，加上夏季气温炎热，会热上加热。除了怕热，甲亢对心血管系统、消化系统、造血系统、生殖系统、神经系统都有不良影响。

押金条丢失可退还、“花钱办事”是陷阱……

## 法官送您毕业季“防坑指南”

□本报记者 盛丽 通讯员 高艺林

合同亦已履行完毕，故押金应予以退还。最终法院判决姜某退还刘某押金3000元。

**法官提示：**按照合同约定，租赁期满，押金应予以退还。现实交易中，出租人在收取押金后会为承租人出具收据，承租人退租时凭据此收据主张退还押金。在押金收据遗失或找不到原件的情况下，有的出租人以此为由拒绝退还押金，承租人为要回押金将其诉至法院。出租人拒绝退还押金的理由多出于对退还的安全性以及防止重复主张的考虑。但实际生活中，双方完全可以协商一致，由承租人为出租人出具收到押金的收据或证明等书面凭证，既防止了重复主张的风险，亦能快捷高效地解决问题。

### 花钱落京户进国企 落入诈骗分子圈套

刘某在大学毕业找工作过程

中认识了陆某，陆某声称自己有能力办理北京户口，有国企和央企的指标，不仅可以帮忙办理北京户口而且还能安排某单位的工作，但需要支付10万元费用。刘某信以为真，向陆某转账10万元办理户口。后刘某多次电话询问办理情况，陆某屡次以“正在积极办理中”等理由搪塞，直至某天突然失去联系，刘某此时方知被骗，并向公安机关报案求助。公安机关将陆某抓获后经缜密侦查发现，陆某还以办理毕业证为名骗取了赵某17万元，以办理北京户口为名骗取汪某12万元。后陆某被检察机关以诈骗罪公诉至法院。

法院经审理认为，陆某以非法占有为目的，虚构事实，骗取被害人钱财，数额巨大，其行为已构成诈骗罪，依法应予惩处。

**法官提示：**本案中，陆某受到了法律应有的惩处，刘某等人



被骗的财物也被司法机关依法予以追回，挽回了经济损失。但在现实生活中，还有很多犯罪分子得手后即将骗得的钱财挥霍一空，以致被害人的经济损失难以弥补。犯罪分子的诈骗行为固然可恨，但陆某等人意图通过非正规方式获得工作、户口等利益，也是其被犯罪分子盯上并最终落入犯罪圈套的重要原因。提示毕业生以及家长要树立防骗意识，对在找工作过程中遇到的“花钱办事”等诱惑提高警惕；应以合法途径实现就业、落户等目标，杜绝投机思想。

又到一年毕业季，除了找到心仪的工作，对于毕业生来说，还有租房、落户等好多事儿萦绕在心头。如何做才能妥妥避开毕业季的那些坑？北京朝阳法院温榆河法庭法官送您一份毕业季“防坑指南”。

### 押金条丢失 押金也可退还

应届毕业生刘某与房东姜某签订《北京市房屋租赁合同》，约定刘某承租涉案房屋，押金3000元，刘某应妥善保管押金收据及合同，如若丢失，姜某有权不予办理退租(押金不予退还)。合同到期后，刘某搬离涉案房屋。但因未找到押金条，姜某一直未退还押金，故刘某诉至法院。庭审中，刘某提交押金条照片一张，姜某认可收取刘某押金3000元。

法院经审理认为，押金条是交还押金并据此主张退还押金的凭据。依据押金条退还押金系为了确保押金退还的准确性并防止重复退还押金情况的发生。但押金条的丢失并不意味着押金的不可退还。庭审中，双方皆认可押金的交纳与收取。本案中，刘某已实际交付押金且涉案房屋租赁