

以为会变胖 实际很减肥

# 照着国家版饮食攻略吃就对了

“每天吃12种以上食物,不会越吃越胖吗?”“水果和蔬菜为何不能相互替代?”……

24日,国民营养健康指导委员会发布的“健康饮食、合理膳食”核心信息,倡导公众增加三类食品摄入,强调餐餐有蔬菜、天天有水果,引发网友广泛讨论。

“这一建议通过均衡搭配实现全面营养,其核心在于倡导食物多样化的理念。建议每日摄入12种以上食物,并特别强调蔬菜、水果和全谷物的日常摄入。”专家表示。

## 【重点】 每天吃12种以上食物 不会越吃越胖吗?

专家表示,这并不意味着增加总摄入量,而是在控制总量的前提下,通过多种类的食物摄取更丰富的营养素,有助于体重管理和健康。吃的种类多并不等同于热量超标,关键在于选择低能量密度、高营养价值的食物。例如,用一份绿叶蔬菜替代高油高盐的炒菜,用草莓替换含糖饮料,既能满足多样性需求,又能有效控制总热量。

“多样化的饮食能延长饱腹感,减少暴饮暴食的风险;同时,不同营养素的互补作用,如食物中的蛋白质具有互补作用、膳食纤维延缓糖分吸收且饱腹感强,也能间接帮助体重管理。”因此,减肥并非单纯“少吃”,而是通过科学搭配实现“吃对”。

针对减重人群,部分人选择使用代餐替代正餐,并搭配蔬菜水果,以减少热量摄入。初期可能会有饥饿感,但随着胃肠适应,饱腹感会逐渐增强。

而“餐餐有蔬菜,天天有水果”的建议,则是基于两类食物的互补性,旨在实现营养的全面覆盖。专家解释,蔬菜和水果在营养构成上存在本质差异,蔬菜以矿物质如钾、镁和膳食纤维为主,部分深色绿叶蔬菜还富含铁和叶酸;水果则以天然糖分、维生素C和抗氧化物质见长。若以水果完全替代蔬菜,可能导致矿物质和膳食纤维摄入不足;反之,若长期忽视水果,则可能影响能量供应和抗氧化能力。

尽管该建议为大众提供了统一框架,但不同人群的实际需求仍需因人而异,并非绝对标准。

## 【解读】 国家版菜谱公布 照着吃就对了

近日,国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食、合理膳食”核心信息,倡导公众增加三类食品摄入。如何摄入营养吃出健康?减肥的关键是什么?

核心:这三类食品不能少

蔬菜、水果——

每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上;每天摄入新鲜水果200~350克。推荐每天摄入蔬菜至少3~5种、水果1~2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。

建议:需要注意的是,蔬菜和水果不建议相互替代。

全谷物——

全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物,如糙米、燕麦、藜麦、全麦等。需要注意的是,没有保留完整结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。

建议:成年人每天摄入全谷物50~100克,建议一日三餐中至少一餐有全谷物。

水产品——

脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。

建议:每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1~2次,成年人约为300~500克。鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。

要点:要保持能量负平衡

国家卫生健康委发布的数据显示,我国成人超重肥胖率已达到51.2%,如果不加以遏制,2030年将突破70%。今年全民营养周的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。如何正确减重?

中国营养学会副理事长于康介绍,保持能量负平衡,相当于吃进去的能量要少于消耗的能量,造成能量入不敷出。但不代表不吃不喝。合理膳食,甚至美味追求与体重管理并不矛盾。专家强调,在管理体重的过程中,追求能量负平衡的同时,要保持食物的多样化。

提醒:别用补剂代替正餐

维生素、膳食纤维、钙等物质,作为营养补充剂现在非常流行。有的减肥人士甚至用营养补充剂,代替了正餐。

专家认为,这是一种错误的做法。食物中的微量营养物质通常能更好地被身体吸收,而且潜在的副作用也较少。健康膳食能提供一系列最佳比例的营养物质,这与高度浓缩形式分离出来的化合物的补充剂是不一样的。

另外,长期大剂量补充少数几种营养素,可能存在未知的风险。除了特殊人群外,健康状态下的普通成年人,不建议补充多种维生素和矿物质。对于特殊生理时期,比如孕产妇等,应在合理饮食的基础上,进行复合性补充。同时,补充的比例和量符合人体需求,而且要有连贯性,达到足够的量和持续时间,补的效果才能体现出来。

综合《健康时报》、央视新闻报道



消费者在选购水果。 新华社发

### 蔬果水果不可相互替代



建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少**300克**,深色蔬菜占一半以上。

建议增加水果的摄入,做到天天有水果,每天摄入新鲜水果**200~350克**。



建议摄入多种类的蔬菜、水果,推荐每天摄入蔬菜至少**3~5种**、水果**1~2种**,每周蔬菜和水果的种类达到**10种**以上。

蔬菜和水果营养价值、风味各有特点,不建议相互替代;**鼓励食堂、餐厅、学校等增加蔬菜、水果的供应**,方便根据需要选用。

### 全谷物



全谷物最大程度地保留了谷物天然营养成分,是**膳食纤维、B族维生素和矿物质**的重要来源。

建议成年人每天摄入全谷物**50~100克**。目前我国居民整体摄入量较低,可适当多吃。

### 水产品



水产品种类多样,是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源,建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品**1~2次**,成年人约为**300~500克**。



脂肪丰富的鱼类,如**三文鱼、鳕鱼、鲑鱼**等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。

海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含**碘、维生素K、叶酸**等,可补充微量营养素不足,提高膳食丰富度。

贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是**铁、锌、碘和其他矿物质**的良好来源。

**声明公告** 13164692093 保险单作废声明泰康人寿保险有限公司湖北分公司银保作废保险单共61份,保险单号如下:开头:121680250,结尾:026-035,037-047,056-065,076-105;以上保险单声明作废。

**公示声明** 2025年3月18日,顺心物流承运的武商礼品卡(卡号:084542201-084552200,面值1000元)因运输车辆自燃全部损毁。现郑重声明:上述号段礼品卡即日起作废,任何交易、使用或转售行为均属无效。若发现流通,请立即致电027-85714108核实,谨防受骗。武商集团股份有限公司

**遗失声明** 武汉华思医联科技有限公司 遗失财务章、法人章各一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉汉智信达科技有限公司 遗失财务章、法人章各一枚,声明作废。

**《认定工伤决定书》公告** 武汉鑫金蛟劳务有限公司法定代表人:张银春;你单位职工肖进伟申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2025年5月21日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达于5月26日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。武汉市人力资源和社会保障局 2025年5月28日

**遗失声明** 武汉启行信息科技有限公司(代码:91420100MAD3N1EJ6D)遗失公章、合同专用章各一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉小工匠信息科技有限公司(代码:91420112MA49MGA7M)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉市江夏纺织有限公司(代码:91420116MACUJAPG77)遗失原公章、财务专用章、法人章(江夏),声明作废。

**公告** 由我司负责施工的二环线桥下道路改造(堤边路-巡司河街)工程,因地下管网复杂,管线迁改难度较大、施工区域受限等原因的影响,造成该工程不能按期完成。我司已向武汉市公安局交通管理局办理占道施工延期申请,现需延期至2025年12月31日,不便之处,敬请谅解,特此公告! 武汉城建建设工程有限公司二环线桥下道路改造工程项目部

**公告** 杨旭东: 你于2025年5月8日起,无故未上班,公司分别于5月20日、26日书面上门通知你返岗上班,截至2025年5月28日逾期未归,已连续旷工达15日,严重违反了公司劳动纪律和休息休假管理办法,现公司通知你5月30日返岗,逾期公司将按相关法律法规及管理制度予以处理。特此通知。

武钢中冶工业技术服务有限公司 2025年5月28日

**征装修公司** 石牌岭某单位宿舍改造,面积约90平方米,比价确定。 高先生 15871820587

**征绿化改造公司** 石牌岭某单位空地绿化改造,面积约200平方米,比价确定。 高先生 15871820587

**公告** 武昌区世界一流城市电网电力通道(土建部分)一期工程-中山路(和平大道-公平路)项目,工程建设因线路规划调整原因导致工期延期,因此该工程施工对中山路(和平大道-公平路)实施交通限制延期至2025年12月10日,不便之处,敬请谅解,特此公告! 武昌区世界一流城市电网电力通道(土建部分)一期工程-中山路(和平大道-公平路) 土建工程项目经理部 2025年5月28日