

明明人吃胖了,细胞却在“喊饿”

国家喊你多吃“高营养素密度食物”

你有没有过这种感觉:明明三餐顿顿不落,肚子上的肉也越来越多,可整个人却经常乏力、皮肤粗糙,连脑子都转得慢半拍。别怀疑自己,这不是你的错觉。真相很扎心:你的胃是“饱”了,但你的身体,还在暗地里“闹饥荒”。

这也是现在很多人的饮食状态,吃下去的食物热量很高、营养密度却很低。那有没有哪些食物,能让你摄入最少的卡路里,得到最多的蛋白质、膳食纤维和微量元素?有,高营养素密度食物!



8月8日,人们在江苏省南通市首家地铁便民食堂排队选餐。



新华社发

中国营养学会喊你
多吃高营养素密度食物

“高营养素密度食物”,可不是凭空造出来的概念。

2026年6月,中国营养学会发布的《科学营养餐桌·全民高质量膳食促进行动报告》中,有一种食物被反复点名强调——高营养素密度食物。

《报告》明确指出,如果想让家里的餐桌更有营养,就要以“高营养素密度食物”为基础,优先选用新鲜蔬菜、水果、全谷物、奶类、大豆、鱼虾瘦肉等天然高营养食材,减少高油、高盐、高糖等超加工食品,从源头保证营养质量。

其实早在《中国居民膳食指南(2022)》里,也明确建议过:了解各类食物的营养特点,挑选新鲜的、营养素密度高的食物。

那到底什么是营养素密度?别看名字专业,道理很简单。它指的是一定量的食物里,所含的营养素与能量的比值。通俗点说就是:在摄入同样热量的前提下,你能得到多少维生素、矿物质和蛋白质。

营养素密度越高,意味着你每吃进去一口,身体能得到的真正好营养就越多。

为什么要吃高营养素密度食物
来算一笔“营养账”

营养素密度高的食物,最大的特点就是“低热量、高营养”。举个具体的例子,可能更好理解:

获取100毫克维生素C,仅需食用41克鲜枣,热量51千卡;而西梅则需要吃7150克,热量3003千卡。也就是说,获取同样的维生素C,吃西梅要摄入的热量约是鲜枣的59倍。

获取50克蛋白质,仅需食用牛

肉(小腿肉)217克,热量265千卡;猪肉则需摄入331克,热量1097千卡。也就是说,获取同样的蛋白质,吃猪肉要摄入的热量约是牛肉(小腿肉)的4倍。

这就好比,大家同样买一件商品,有人花的是正常价格,有人却多花好几倍的价格,给自己身体增加很多负担。反过来看,低营养素密度食物则完全是另一回事。这类食物大致可分为两种:

一种是高能量食物,比如超加工食品、甜点、快餐,热量很高,但关键营养素少得可怜;

另一种是空白能量食物,比如含糖饮料、奶油,几乎只提供热量,微量营养素基本为零。

当然,我们不是要一棒子打死其他食物。不同的食物各有各的营养特长,所以关键不在于给食物贴“好”或“坏”的标签,而在于当你需要高效补充某一种营养素时,知道该优先选择谁。

记住这2步
让你吃得营养密度更高

第一步:优先选择高营养素密度食物

平时买菜时,要优先选择新鲜、高营养素密度食物,上述《报告》也给出了可以“照着抄”的具体建议:

蔬菜:新鲜的蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维,如绿叶菜、西兰花、胡萝卜、菌菇等。摄入充足维生素和矿物质,保障微量营养素、膳食纤维充足。

水果:重点优选有色低糖的水果,如橙子、猕猴桃/奇异果、蓝莓、苹

果等,维生素C、抗氧化物质充足,有效补充微量营养维生素C、钾,以及膳食纤维等,改善微量营养素不足。

谷物:重点选加工程度低的全谷物和杂豆。如燕麦、糙米、小米、玉米、荞麦、红豆、绿豆,全谷物富含B族维生素和膳食纤维。

蛋奶大豆:纯牛奶、酸奶、鸡蛋、豆腐、豆浆,提供优质蛋白与钙质。

动物性食品:优选鱼虾、脂肪少的瘦肉类。低脂高蛋白,优于肥肉与加工肉制品,尤其少选腌制等长期保存的肉类加工食品。

另外,还要主动减少采购品类,少买油炸零食、膨化食品、含糖饮料、腌制菜、腊制熏制肉类等。

第二步:科学烹饪,把营养留住

食材选对了,烹饪方式跟不上的话,营养照样会“半路流失”。《报告》建议,日常烹饪多用蒸、炖、煮、轻炒的方式,尽量避免熏烤、油炸、腌制等手法。

这样做一举两得:既能控制烹调油、盐、糖的用量,又能最大程度保留食材的原汁原味和营养成分。

在具体烹饪操作上,不同的做法会带来不同的结果。

比如油炸、长时间红烧,都会让食材吸收更多油脂,部分营养成分也会在高温下分解。而压力烹调、低温炖煮、焯烫等方式,则能较好地控制食物的软硬度、可消化性,同时保留更多的有益成分。

另外,建议轮换使用不同种类的油,以满足身体对不同类型脂肪酸的需求;同时尽量少用动物油脂等饱和脂肪酸含量较高的油类。

据《人民日报》健康客户端报道

高营养素密度常见食物都有哪些?

高营养素密度常见食物推荐

*以下排名不分先后,均以常见食物种类为主

营养素	食物
蛋白质	大豆、鸡蛋、牛里脊肉
维生素C	甜椒、猕猴桃、鲜枣
维生素A	鸡肝、胡萝卜、鸭蛋黄
维生素E	生葵花籽、黑芝麻、鲜核桃
钙	豆腐干、牛奶、鸡蛋黄
铁	蛤蜊、鸭血、猪肝
锌	生蚝、羊肉、杏仁
镁	黑米、榛子、荞麦
膳食纤维	西芹、玉米、苹果
有益脂肪 (*多不饱和脂肪酸)	三文鱼、玉米、橄榄油

图据《健康时报》

【声明公告】 13164692093		【声明公告】 湖北亿安科创建设有限公司(统一社会信用代码:91420111672762905A)不慎遗失公司公章一枚、财务专用章一枚,现声明作废。		【声明公告】 我单位武汉德力琦建材有限公司,统一社会信用代码:91420111MA4L0QB62,遗失公章一枚,特此声明作废。		【声明公告】 武汉汉阳区的房屋拆迁安置协议不慎遗失,地址:武汉市江岸区塔子湖村还建项目中的H2地块1栋403室。声明作废。	
【声明公告】 武汉润田电子信息有限公司(注册号:4201002176883)拟于2026年9月7日9时在湖北省武汉市武昌区张之洞路701研究所南海湾3栋1单元502室召开股东会会议,会议内容为:解散公司,并按程序依法开展清算工作,请全体股东准时参加。2026年8月19日		【声明公告】 广州市财政局基建专户遗失中国建设银行广水支行开户许可证,账号556066313064,核准号Z5354000036501,声明作废。		【声明公告】 武汉天晓德餐饮管理有限公司(代码:91420100MA4KQRLX1R)遗失公章一枚,声明作废。		【声明公告】 武汉市汉阳区建桥街毛家堤小区17号(4栋)804号龚德刚住房证遗失。特声明作废。	
【声明公告】 张彪,现经营金正茂·汉派服装总部五楼5A30(5A-106/121/122/123)商铺,因个人原因店铺保证金收据原件遗失,收据JZMSK2021060313,登报遗失作废,由此产生的一切经济纠纷和法律責任,与武汉正大兴商业运营有限公司无关。		【声明公告】 武汉市汉阳区泰盛货运信息部遗失开户许可证,遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。		【声明公告】 武汉市汉阳区建桥街毛家堤小区17号(4栋)804号龚德刚住房证遗失。特声明作废。		【声明公告】 武汉市汉阳区建桥街毛家堤小区17号(4栋)804号龚德刚住房证遗失。特声明作废。	

根据《武汉市殡葬管理办法》有关规定,汉口殡仪馆现将超过规定期限但未办理火化的遗体向社会公告:
①对知名且无人认领的死亡人员9具,向社会公告查找认领人,请认领人自公告之日起60日内与我馆联系办理火化事宜,逾期不来办理,我馆将依法予以火化。
②对未知名且无人认领的死亡人员5具,向社会公告查找认领人,请认领人自公告之日起60日内与我馆联系办理火化事宜,逾期不来办理,我馆将依法予以火化。
特此公告。汉口殡仪馆地址:黄陂区滠口街枫桦岭村特1号,联系电话:027-85887777;027-85444444。

序号	进馆时间	姓名	年龄	性别	遗体接运地点	联系人/单位	联系电话
有名但无人认领的死亡人员							
1	2026/3/6	林建才	52	男	古田晋爱医院	林超	15927398358
2	2026/5/27	曹秋灯	49	女	161医院	陈刚	13886480397
3	2026/6/2	陶欢欢	28	女	青岛路亚朵酒店	刘立秋	13207149850
4	2026/6/6	刘冬瑛	41	男	亚心医院	张华莲	13710812826
5	2026/6/8	黄蔚	58	男	中法同济	黄安娜	15737606121
6	2026/6/17	杜佐明(待定)	56	男	东西湖区幸福苑2期3栋3104	长青街派出所	15902758017
7	2026/6/24	李亚新(待定)	71	男	市一医院	新华街派出所	027-85832004
8	2026/7/5	孙高峰	48	男	光谷同济	鲁芬	13317100371
9	2026/7/6	陈量	60	女	桥口区中山大道入保	荣华街派出所	15207181584
无名且无人认领的死亡人员							
1	2026/6/12	无名	不详	男	市一医院	前进街派出所	13971670350
2	2026/6/27	无名	不详	男	晴川桥下	龙王庙派出所	17307231262
3	2026/6/28	无名	不详	男	新华路万科传奇旁地下通道口	汉兴街派出所	13397110002
4	2026/6/30	无名	不详	男	东西湖区石榴红景观园汉江水域	水上分局五大队	13339992337
5	2026/7/11	无名	不详	男	东西湖区慈惠街西汉江水域	水上分局五大队	19002799163