

当你走进超市时,一定很想为自己和家人挑选出最健康的食物。怎样才能做个精明理性的购物者呢? 让我们有请营养学家出场,帮你在超市买到最有营养的美味。

营养专家陪逛超市

营养专家

李增宁 河北医大一院营养科主任

健康宣言:重视食物的均衡搭配,健康是可以自己掌握的!



冬梅 29岁 公务员

目标:2岁宝宝的营养三餐

平时,宝宝的一日三餐都在幼儿园解决了,但现在正是暑假期间,工作忙碌的冬梅经常在超市买些快捷食品。时间长了,别说宝宝不爱吃,就连自己也觉得这样的饭菜实在不怎么可口且缺乏营养。

冬梅的购物车

牛奶、小馒头、玉米棒、胡萝卜、花生、香肠、腊肉、鸡蛋、草鱼、速冻水饺、奶粉。

专家测评:一个2岁多小朋友的基本营养需求是:热能1200卡,蛋白质40克,脂肪360卡。日常饮食要满足宝宝的需求,还要注意容易消化和吸收。以上食物美中不足的地方:

●面食摄入过多

2岁多的宝宝肠胃消化功能还很弱,不适宜吃过多的面食。如果要给宝宝购买面食,最好选择有馅的包子、饺子。另外,最好选择鱼肉做馅,再配以香菇、白菜等蔬菜。

建议:午餐菜品最好选用时鲜蔬菜,香肠腊肉不适宜孩子吃,如果不能避免,吃了后最好让宝宝喝点绿茶,绿茶可以分解腌熏肉制品中的致癌物质二甲基亚硝胺。

●水果摄取不足

孩子能从水果中摄取到丰富的维生素等营养素。建议家长让宝宝养成爱吃水果的好习惯,每天可以给他吃半个橙子和半个苹果。

专家购物车

配方奶粉、燕麦、精肉馅、鸡肉、鸡肝、鸡蛋、鲫鱼、水饺、包子、花卷、南瓜、小白菜、苹果、橘子、豆腐。

推荐食谱:

早餐(早上7:00—7:30):喝200ml配方奶,一碗用25克大米做成的肉末(或南瓜、燕麦、蔬菜)粥。

点心(上午9:30):蒸鸡蛋一个,小包子或小花卷一个,半个水果。

午餐(中午12:00):米饭75克,猪(鸡、鱼)肉25克,可以做成肉丝和丸子,蔬菜50—100克。

点心(下午3:00):半个到一个水果。

晚餐(晚上6:00):米饭75克或饺子75克,肉类25克,蔬菜25—50克。

睡前:喝200ml配方奶。

爱心提示:家长最好每天让孩子吃20克豆腐或豆芽,每周保证孩子吃1—2次动物肝类或动物血,每周喝2次以上鲫鱼汤。



莎莎 27岁 教师

目标:对自己和宝宝都有益的食物

怀孕5个月的莎莎,每次去超市都会买回很多“垃圾食品”,还美其名曰:“我喜欢的就是宝宝喜欢的!”对此老公是敢怒不敢言。究竟莎莎应该买些什么样的食物呢?还是看看专家的推荐吧!

专家购物车

菠菜、甘蓝、玉米、燕麦仁、杂合面、鲫鱼、精肉、鸡蛋、大豆、核桃、榛子、芝麻、橄榄油、西瓜、苹果、鱼肝油、海米、海带、脱脂牛奶、酸奶。

专家说法:

1、杂合面有利于补充身体缺乏的多种必需氨基酸,而现代化的去壳精制加工则造成大量营养丢失,所以孕妇应注意多吃些粗加工的食物。

2、叶酸有助于预防新生儿出生缺陷,而叶酸最好的来源是深绿色叶菜,如菠菜和甘蓝。

3、脱脂牛奶含有牛奶的全部营养,且没有多余的脂肪和糖,对身体更为有益。

4、维生素与矿物质一般大量存在于新鲜蔬菜、水果、动物蛋白、鱼肝油、海藻类及海产品等食物中。

5、动物蛋白以鱼、瘦肉、家禽和蛋奶类为主,这些食物还含有丰富的维生素、矿物质、饱和脂肪。植物蛋白有豆类、米、麦与坚果等。要使动植物蛋白搭配合理。

逛超市 你还要注意

1. 不要选择在饥饿的时候去超市购物。饥饿是刺激女人购买食物的最大原因,她们在饥肠辘辘的时候会把热量、脂肪这样的词汇统统抛到脑后。下午3点—7点最好不要去超市,因为这时是你血糖最低的时候,面对诱人的食物,会让你欲望大增。

2. 查看标签。用5秒的时间阅读营养资料,这样可以帮助你省去几百卡的热量。即便是你过去一直购买的商品,成分也会变化,看一下总没有坏处。

本报记者 段斌斌

