

权威解读  
营养专家  
心脑血管专家

# 一日三餐怎么吃最合理

吃饭是人生一件大事,关于一日三餐,人们总有种种疑问,“天热没食欲怎么办?吃完饭就犯困咋回事?三餐安排在什么时间吃合适……”近日,解放军总医院心内科主任医师吴海云和中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红做客人民网强国论坛,就“一日三餐怎么吃最合理”的话题与网友进行在线交流。本期,记者就网友最关心的问题进行了总结整理。

1. 一日吃三餐是多数人的进食方式,也有人提倡少食多餐,到底哪种安排更好?  
一天吃几餐,最好根据个人的生活习惯和工作状况来定。如果每天吃两顿饭,不会带来饥饿感,也不会影响生活质量,那么完全可以这么做,前提是要摄入足够的营养。如果条件允许,也可以每天进食5顿、6顿甚至7顿,但前提是摄入总的能量不要过多。但对于有些人,比如糖尿病病人,最好能做到少食多餐,这样会减少血糖波动。总结来说,最重要的不是一天吃几餐,而是要保证充足的营养摄入,并且避免摄入过多能量。
2. 有报道说,早餐适合在7时左右吃,午餐12时左右吃,晚餐18时半左右吃。关于三餐的时间安排,怎样是最合理的?  
三餐的具体时间应根据工作起居而定,两餐的时间间隔在4~6个小时为宜。但早餐在几点吃,还要看具体的起床时间,最好能做到三餐时间固定。如果来不及吃某一餐,建议大家在办公室或包里准备一些食物,比如大枣、巴旦木、牛奶、酸奶等营养价值比较高的零食,但饼干、蛋糕等高热量低营养的甜食则不适合。没时间吃饭,千万不要一直饿着,否则不但伤胃,消化道分泌消化液的能力也会发生紊乱。
3. 俗话说“早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少”,“好、饱、少”的定义是什么?  
这个说法不是非常准确,但它能给我们一些启示。早上吃好,意思是质量要高,体现

在食物营养平衡上:不仅有主食(面包、馒头、饼、米饭、粥等),还至少要有两种蛋白质食物(蛋、奶、肉、豆制品),以及至少一种蔬菜和水果(最好是不止一种,比如早上吃了蔬菜,并不妨碍再吃点水果),如果再加上一小把坚果,那就更完美了。午餐的数量要充足,就是所谓的饱,主食和菜肴都要吃够,食材品种尽可能多一点。晚上吃



少,不意味着让自己饿着,而是热量低一点、油少一点,而且要尽量弥补早上和中午没有吃到或没有吃够的食物,比如蔬菜、杂粮和薯类。

4. 夏天天气燥热,很容易让人没食欲,怎么吃能促进食欲?

要想解决这个问题,就要睡好觉。只有精神饱满时,早上的食欲才会比较好。早餐质量尽可能地提高,也能为一天奠定坚实的基础。需要注意的是,在夏天,人们很容易吃过多水果,而水果里面B族维生素含量低、蛋白质少,这样会让人精神不振、活力下降,身上容易发生水肿,消化能力也会变差,所以,每天吃水果不要超过一斤。夏天还要保证蛋白质食物的摄入,比如酱牛肉、鸡蛋羹。此外,建议夏天多喝酸奶,既清爽,营养价值又高,还能起到振奋食欲、促进消化的作用。

5. 一吃完午饭就特别想睡觉,这跟中午吃的食物有关系吗?吃什么不容易犯困?

一般来讲,油腻厚味的食物难消化,吃了容易犯困。精、白、细、软的食物或吃过多主食,也容易让人犯困。因为研究发现,

胰岛素水平如果太高,餐后血糖升得太快,容易使人犯困。要想避免餐后犯困,第一要把一部分白米、白面换成杂粮,比如说把白米饭换成加了糙米和燕麦的饭。第二就是多吃蔬菜,而且最好是先吃蔬菜,后吃饭,这样血糖不会升得那么猛,也不容易犯困。第三,午餐要清淡一些,少吃高脂肪、高热量的食物。

6. 很多人下了晚班后,总是三三两两约着去吃夜宵,夜宵吃些什么?什么时候吃比较合适?

一顿好夜宵应该符合以下几个要求:首先,要低脂肪、少能量、营养价值高一些;其次,要容易消化,不给胃肠增加负担,不影响餐后的工作;第三,体积尽量大一点,并且有足够的饱腹感;第四,不要引起兴奋,最好有利于入睡。符合这些要求的夜宵有热牛奶、热汤面(添加鸡蛋、少量肉末和蔬菜等)、粥类(最好不是纯白米粥,而是加入燕麦、莲子、百合等食材的粥)。建议大家在睡前1~2小时吃夜宵。比如说,计划晚上11时多睡觉,则在晚上9时半吃夜宵。

7. 周围很多人禁食晚餐或用水果代替晚餐,感觉清肠、减肥效果不错。这种方法真的可行吗?

晚餐不吃可以起到减肥作用,但是这样也有很大的副作用。因为大部分人都是早餐吃得很少,中午吃得很差,就靠晚餐这一顿把营养补回来,但如果把晚餐舍弃了,等于一天要损失40%~50%的营养供应,这样就会引起身体代谢紊乱、体能下降,容易出现多种营养素供应不足的情况。

(据《生命时报》)

## 《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以电子邮件形式进行,报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛

选,以确定人选,结果将以短信回复。大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱:283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳗、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666.8916666.8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369