

# 全民营养周里教你合理膳食 花样营养餐,他们这样晒

5月15日~21日是第九届全国营养周,今年的主题是“合理膳食 食养是良医”。在这个特殊的日子,记者走近了通城三位“营养餐达人”。他们有的坚持给子女做每天不重样的“亲子营养餐”,有的为老人制作“健康孝心餐”,有的擅长“塑形营养餐”……他们通过身体力行,让自己和家人吃得更科学,身体更健康。



达人们晒出的花样营养餐。

## 超级奶爸 为女儿做营养餐很幸福

小米糕、蒸南瓜、甜瓜、玉米粒炒鸡蛋、坚果,再加上一杯蛋白粉。这是5月16日顾霆为女儿准备的营养早餐。今年37岁的顾霆是一位名副其实的“女儿奴”,从女儿一年级开始,他就坚持每天给孩子做营养早餐。

因为爱吃面食,女儿有段时间体重飙升,成了朋友们眼中的“小胖丫”。为了让女儿吃得更健康、体态更轻盈,顾霆决定亲自动手,改善孩子的饮食结构。“针对孩子爱吃面的习惯,从每天都有面食变成一周一碗面。同时,每周让孩子吃五六种肉,包括鱼肉、虾肉、牛肉、猪肉、鸭肉、鸡肉等,尽量不重样。”顾霆说,正是因为每天做饭变花样,女儿放学回家第一件事就是进厨房问晚上吃啥,这种对健康美食的期待,也让孩子养成了好好吃饭、不吃零食的习惯。

“早饭要吃好,晚饭要吃少。我们家的晚饭一般是两素一荤。”而在主食制作上,顾霆也花了一番脑筋,将雪米、黑米、燕麦米、小米等混合在一起做成杂粮粥或者杂粮饭,有时候还会包上紫菜做成杂粮饭团。经过积极的饮食调整,最近一年多,女儿长高了6厘米,体重却没有增加。

最近,他专门在小红书上学了一道富有营养、制作简单的新菜——虾扯蛋:“在锡纸杯里打入一个鸡蛋,不需要打散,加入适量油、生抽、盐,再放入两个虾仁,然后放入空气炸锅,180℃10分钟,出锅后撒上葱花,这道‘虾扯蛋’就完成了。”顾霆说,现在父女俩一起动手做营养餐,成为居家生活一道欢乐的风景。

“给孩子做好每一顿饭,看着她健康快乐成长,我觉得很幸福。”顾霆认为,孩子的营养餐要适当做“减法”,去掉高油脂、高碳水的食物,同时增加多样化的健康食材,确保每周孩子都能吃上几十种不同的食物,满足身体的营养需求。

## 孝顺儿媳 用心用情为婆婆做健康餐

因为老公和女儿都在上海工作,56岁的倪永群选择留在启东老家照顾婆婆。

将山芋、南瓜、香蕉、燕麦、蛋白粉等用料理机打成糊,这是5月16日倪永群为83岁的婆婆准备的营养早餐。“老人牙口不好,所以这种营养米糊很适合她。”倪永群说,每天逛菜场,是她最大的乐趣,“我买菜有个习惯,五颜六色都要兼顾,红色的西红柿、黑色的木耳、深绿色的海带、白色的蘑菇等,每一种颜色的蔬菜都有不同的营养价值。”为了让老人吃得更健康,她从不热隔夜菜,确保每天都吃得新鲜。一段时间下来,老人胃口好了,便秘也改善了。

为婆婆制作营养餐时,倪永群用足了孝心,“因为婆婆腿脚不灵便,我会考虑做一些有助于补钙的菜肴,比如,小米虾是我常用的食材。用皮蛋、鸡蛋、小米虾、蔬菜、豆腐做成的营养汤,老人最爱吃了,还笑称这是神仙汤。”细心的倪永群还会将虾切碎,让婆婆嚼起来不费力。

而她最得意的一道独家营养餐则是“白水肉丸”,“将猪肉用绞肉机绞好后,加上生粉和切碎的山药、藕等,搓成肉丸,放入烧开的水中煮,等肉丸变色即可捞上来放凉,再放入冰箱冷冻。”倪永群说,这其实是一道“半成品”,等下次烧汤或者炒菜的时候,可以将肉丸拿出来进行二次加工,这样的口感非常嫩滑,并且比传统的油炸肉丸更加健康营养。

“上了年纪的人,新陈代谢减慢,更加需要在饮食上注重营养健康。在吃饭的时候,我还会给婆婆随餐补充一些营养素。正所谓‘家有一老,如有一宝’,照顾好家里的老人,让他们吃好每一顿饭,安享晚年,是我的责任。”倪永群坦言,为了更好地照顾家人,她还曾在南京中医药大学学习临床营养学。

## 美丽宝妈 吃减脂塑形餐活出年轻态

“身高一米六,体重100斤,体脂率常年保持在23%。”47岁的马琳曾是一位医务工作者,她对健康饮食格外关注。

2016年生完二胎后,马琳身材完全走样了,腰腹部堆积了厚厚的脂肪,让她变得不爱照镜子,甚至开始不自信。在尝试过45天不吃任何碳水的“生酮减肥”后,她的体重曾一度快速掉秤,当恢复正常饮食后,体重马上反弹。为此,她决定报名参加一个“塑形训练营”,用科学饮食来实现健康减重。

“减肥的第一步是控制主食。在塑形老师的指导下,我把原来的精制米面都换成了粗杂粮,包括红薯、芋头、玉米等根块杂粮。”马琳强调,在制作杂粮粥或杂粮饭时,杂粮与大米的比例至少要1:1。马琳最钟爱的还有一款“蔬菜饭”——在适量煮熟的米饭中,加入芹菜、四季豆、洋葱、黑木耳、胡萝卜、青菜等切成丁,加上一点橄榄油在锅中炒一炒,也可以加上一点牛肉粒,这份美味的“蔬菜饭”是她日常减脂塑形常吃的主食之一。

为了控制每天摄入的食物总热量,马琳还分享了塑形营养餐的一大秘诀——用盘子代替碗来盛饭、盛食物。“建议主食一个拳头大小,蔬菜双手一捧的量,一个掌心大、一巴掌厚的纯肉(红肉或白肉),全部放在盘子里,吃得清楚明白。”她说,进食的顺序同样重要。“先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食。”在吃对每顿饭后,仅仅用了两个月,马琳就成功减重14斤,更令她惊喜的是,她还拥有了宝妈们梦寐以求的“马甲线”。

如今,坚持食用减脂塑形餐4年多的马琳已经养成了“易瘦体质”,凭着傲人的身材,她成了很多不同年龄段宝妈的榜样。

本报记者冯启榕

## 为爱值守 温暖有光

她们是护士,是默默无闻的“天使”,为守护生命而奋斗在每个日夜。她们逆流而上坚守岗位,她们乘风破浪义无反顾,她们或许不会光芒万丈,却始终温暖有光,向她们致以崇高的礼赞!



扫一扫  
看相关  
视频

## 医周健闻

### 20名医学专家 开展义诊、科普

**晚报讯** 5月12日,由南通市卫健委、市医学会主办的“心连心·我为群众办实事”大型巡讲活动首站在海门区人民医院举行。

本次巡讲突出需求导向,围绕常见病、多发病的规范诊治、新技术和适宜技术的推广、现场手术示教、疑难病例讨论、大众科普等全方位展开。

此次义诊专家涵盖心内科、呼吸内科、内分泌科、消化内科、神经内科、普外科等多个专科,来自市区各大医院的20位专家集体下基层。当天,市医学会超声专业委员会主委谢阳桂用精湛的超声治疗术,给4名患者现场进行了穿刺手术;当天中午,通大附院心内科主任医师陆齐突遇一名老龄患者,据诊断系一例阵发性室上速,遂对其施紧急射频消融术,过程中对海门区人民医院心内科团队作了现场手术演练和示教,迅速解决了患者的危情;市一院泌尿外科副主任郑兵教授义诊后,迅疾主刀为一名前列腺癌患者行根治术……

活动中,专家们还走进光华社区,针对牙齿健康、脑卒中的识别和处理、心肺复苏术和海姆立克急救法等方面进行了科普,让群众实实在在地掌握了更多的健康和急救知识。

记者冯启榕