

# 东方膳食模式强在哪儿

——《中国居民膳食指南（2022）》解读（下）

□ 范志红

## 营养课进行时

很多人可能没有注意到，新的膳食指南的一大亮点，就是推出了“中国平衡膳食模式”，或者叫“东方膳食模式”。

### 从健康意识到膳食模式

所谓膳食模式，就是一个地区、一个民族、一个国家膳食的整体特点。它综合了一段时间内食物摄入的概况，也就是膳食中所有食物的品种、数量和比例，从而反映出当地的营养摄入状态，也能预测人们容易罹患什么样的疾病。

膳食模式是长期形成的，与各地的自然资源、经济水平、文化传统、健康意识和营养知识水平等密切相关。过去，我们听到的“地中海膳食模式”“DASH膳食模式”“日式膳食”等等，都是国外的一些健康膳食模式，似乎健康饮食都在遥远的大洋彼岸。

其实，中华民族自古以来就有很强的饮食健康意识，各地也有很多有益健康的饮食

传统。只不过，在经济发达之后，不健康吃法占据了餐饮的主流，大鱼大肉、大油大盐似乎成了理所当然的美食追求，而很多民间的健康饮食传统却被遗忘了。《中国居民膳食指南（2022）》，既纳入了北方地区适度摄入全谷杂豆和薯类的传统，又汇集了东南沿海地区丰富水产品、多样化蔬菜和摄盐量较低的膳食优势，并加入了近年来鼓励摄入奶类食物的成果。

### 各地有哪些健康特色饮食

北方地区传统主食富含全谷杂豆和薯类，并非只有大米白面。小米（稷、粟）和大黄米（黍）是数千年来的北方主食作物。在玉米、甘薯和马铃薯传入中国之后，很快就成为重要的主食补充。

西北地区居民习惯于食用各种小杂粮，如苜蓿（裸燕麦）、大麦、青稞、荞麦等，红小豆、绿豆、芸豆、豌豆等杂粮也是主食材的重要补充。大量研究确认，在主食中适当增加全谷杂豆，替代白米白面，有利于降低肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压、冠心病等多种疾病风险，降低全因死亡率，有利于

健康长寿。

北方地区可见各种颇有健康特色的杂粮吃法。比如莜面条、莜面卷、莜面鱼鱼、莜面饺子、荞麦面、荞麦粳、荞麦碗托等西北风格的特色小吃深受欢迎，已成为著名的餐饮美食；二米饭（小米和大米）、小米粥、玉米碴粥、玉米饼、小米煎饼等是北方人的家常食物；八宝粥、紫米粥、芸豆粥、绿豆粥、豌豆黄、芸豆卷、烤红薯等名列老北京美食；加入豌豆粉、芸豆粉等制作的杂豆面条是华北地区的传统食物；高粱米和玉米做的“水饭”是东北地区喜爱的夏季主食。

由于水稻的高产特性，也由于经济发达和相对富裕，使南方人对主食的精细程度有了更高追求，吃的全谷杂粮相对少一些。但是，南方地区水网纵横、气候温润、物产丰富，带来了多样化的食材供应，能吃到更多的绿叶蔬菜、时令鲜果和鱼虾水产，获得更为丰富的微量营养素供应，以及更充足的omega-3脂肪酸。和传统蔬菜摄入量较少的北方地区相比，江南饮食特别重视蔬菜品种的丰富性。“三天不吃青，两眼冒金星”，形象道出了当地居民对新鲜绿叶蔬菜的喜爱程度。同时，江浙地区

和华南地区的口味相对较淡，烹调用盐量低于北方地区，有利于降低心脑血管疾病的风险。这些地区还擅长烹调少油美食，如烫青菜、白灼虾、清蒸鱼、白斩鸡等吃法，充分利用新鲜天然食材的优势，能够在少油少盐的基础上得到充分的美味享受。

我国居民擅长烹调食用各种豆制品，也喜爱多种坚果和油籽食物。东北的豆制品香气浓郁，是植物蛋白和钙的好来源。老北京人爱用富含钙铁锌元素和维生素E的芝麻酱，拌凉面、拌凉菜、做饼、做蘸料时加一勺，正好能满足每天10克坚果油籽的要求。大部分地区用植物油作为烹调油，用花生瓜子做零食，提供了充足的饱和脂肪和脂肪酸。

### “东方膳食模式”毫不逊色

2022版膳食指南所推介的“东方膳食模式”，汇总了我国各地的传统健康饮食优势。近年来的研究发现，如果能够遵照这种健康的膳食模式，能有效降低肥胖、高血压、脑卒中、冠心病和多种癌症的风险，对健康长寿更有益处。

有研究证实，这种膳食模式比国际上享有盛名的“地中海膳食模式”和“DASH膳食模式”毫不逊色，甚至更加健康。那么，这种东方膳食模式到底强在哪儿，这就是新版膳食宝塔中所推荐的食物结构。

适量而多样的主食。每天有200—300克谷物，其中50—150克全谷物，加上50—100克薯类。

丰富的蔬菜水果。每天300—500克蔬菜，200—350克水果，而且蔬果品种丰富，每天都吃新鲜绿叶蔬菜。

少量的肉类和丰富的水产品。每周有200—300克的鱼虾类水产品。

每天有豆制品、坚果和奶类。每天吃奶类300—500克，大豆和坚果总量约35克。

烹调少盐少油。每天限盐5克，限油25克。这个膳食模式推荐，既体现了中国人对传统膳食的文化自信，也符合几十年来营养科学的研究结果。它可以最好地满足国人的营养需求，同时有利于减少慢性和癌症的发生风险。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

## 夏日养生贵在养神

□ 宁蔚夏

夏天是万物生长的季节，在精神调养上要体现一个“放”字。要使精神在夏天像含苞待放的花朵一样秀美、充沛、饱满，气机宣畅，通泄自如，情绪外向，呈现出对外界事物浓厚的兴趣。正如《黄帝内经》所言：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实。夜亦于卧早起，无厌于日，使志无怒，使英华成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养生之道也。”

夏天，天阳下济，地热上升，气候炎热为四季之最。气候特点为日照强、气温高、气压低、湿度大、空气流动小，对人的精神会产生很大影响。由于心属火，与夏相合，而暑为夏季主气，“在天为热，在地为火”，故最易入心。中医理论认为，心主血，藏神，为君主之官。这说明夏天不正常的情志可以损伤心的功能，而心的功能受到影响，则可影响人的一切机能活动。暑热之邪侵入人体，最易扰乱心神，耗伤心气，常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱与性情急躁。另外，中医阴阳五行学说认为，肝属木，而夏季属火，木遇火会燃烧，故夏季人的肝火较旺，容易动怒，动辄发脾气。

养神贵在“静”字。夏季天气热，人们除了要在生活起居等方面顺应自然，防暑降温以外，心静是抵御热浪的重要方法。民间早有“心静自然凉”的说法。《养生论》也强调：夏天“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣”。现代研究发现，当人保持安静时，机体肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌明显减少，因而基础代谢减慢，因出汗等现象而产生的热感就会减轻。所以，越是天热，越要心静。做到心舒而不郁，心宁而不躁，心静而不烦，心安而不恐，心柔而不急，心和不怒。

心静还在于恬淡虚无，处事泰然。世人皆知，人有各种需求，多种欲望。欲切不可过，如“不知持满，不时御神”，必然耗伤精神，影响身心健康。俗话说知足常乐，明确告诫人们要节欲守神，善于知足，以保持乐观情绪，在炎热的夏天尤应如此。同时，注意戒躁戒怒，努力培养处事不惊、遇事不乱的心态。

养神要学会修心怡情。夏季万物生长茂盛，大自然无不充满生命的激情。此时，外出旅游，无论临湖海之滨，还是访名山大川，尽情享受大自然赋予人们的一切，可以使身心获得最大的愉悦，养生自然在不言而喻之中。夏季阳光充沛，万物繁茂，是百花竞放、五彩缤纷的时节，在庭院一角，或阳台、室内的花盆里，栽上一些美丽的鲜花，不仅能美化环境，还能在侍弄欣赏花草中，陶冶情操，培养高雅的情趣。还有，特意在居室增加淡绿、浅蓝的冷色调，以及听音乐、行书画、下棋、垂钓、林荫漫步、纳凉聊天、交友抒怀……无不是修身养性的明智之举，何愁暑气不消，心志不畅，神不清和？

此外，幽默和笑是夏天养神的一剂良药。幽默是一种高级心理防御形式，用幽默来化解困境，转移内心不快，可以维护心理的平衡。生活中不是常见么，几句笑话、妙语，就能使心中的忧虑、怒火烟消云散。俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”笑，能促进血液循环，运动全身肌肉，锻炼心肺功能，增强消化能力，刺激各种激素分泌，促进新陈代谢，还能振奋精神，消除烦恼，使人放松。以此消夏岂不悠哉、乐哉！

（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

## 哈尼族：对石榴钟爱有加

□ 单守庆



（视觉中国供图）

“五月榴花照眼明”，这是唐代杰出文学家韩愈对石榴的赞美。唐代著名诗人白居易对石榴花之美更有“花中此物是西施”的偏爱。在很早以前就种植石榴的哈尼族眼里，石榴既有观赏价值，又是绝美食材，还“全身是宝”，是“花、叶、果实、果壳、根皮均可药用”的宝物。

石榴是云南省红河哈尼族彝族自治州蒙自市的特色农产品。2010年撤县设市的蒙自，已有上万年人类繁衍活动史，2100多年建县史，是云南建县最早的24个千年古县之一。在这片2200多平方公里古老的土地上，蒙自人创造了邮政局、火车站等云南历史上的诸多“第一”。改革开放以来，他们又在云南乃至全国石榴产业大发展中创造了一个又一个“第一”：1996年，“万亩石榴园”被列为云南省第一个农业生态旅游项目；2004年，荣获全国唯一的“中国石榴之乡”称号；2011，蒙自石榴是云南唯一入选的“消费者最喜爱的中国农产品区域公用品牌”……蒙自市有少数民族人口23万人，占全市总人口的55.1%。生活在这里的彝族、哈尼族、苗族、壮族、回族等少数民族和汉族像石榴籽一样紧紧地抱在一起，不断创造新的辉煌——2021年蒙自市入选“中国西部百强县市”。

## 犹抱“枇杷”半遮面

□ 刘婷 程景民



栏目主持人：程景民

枇杷，北宋《本草演义》说：“其叶，形如乐器中的琵琶，故而得名”。此乃五月水果。古语“五月枇杷满树金”，五月来了，枇杷你吃了没？

杜甫有云“桤柳枝枝弱，枇杷树树香”，其果实累累，果香四溢犹如亲历。宋祁赞其“树繁碧玉叶，柯迭黄金丸”，其色如黄金，黄澄澄的，耀眼非常。不亲尝一口，不能不说是一种遗憾！《群芳谱》记载：“枇杷，秋萌，冬花，春实，夏熟，备四时之气，非他物可与比者”，秋末冬初开花，夏季结果。历经四季，受四季精气所养，成人间佳果，故有“四时之果”的美称，在古时也是高贵、美好、吉祥、富裕和恒久的象征，为宫廷贡品。

枇杷富含水分、粗纤维、果胶及多种维生素，可谓全身是宝，皆可入药——其

根，味苦、有清肺止咳、镇痛、下乳之效，可治肺结核咳嗽、风湿骨痛、乳汁不通；其叶，在中药里又叫巴叶、芦桔叶，主要含三萜类成分：如熊果酸、齐墩果酸等挥发油，橙花叔醇、合欢花醇等有机酸类，酒酸、柠檬酸等成分，还含倍半萜及苦杏仁苷等，枇杷叶味苦、微辛、微寒，有清肺止咳、和胃降逆、止渴之功效；其花，又叫上冬花，味淡，性平，可治疗头痛、鼻塞、流涕、虚劳久咳、痰中带血；其果，含有丰富的B族维生素、维生素A和维生素C、果味酸甜、性凉，有润肺、下气、止渴之功效，维生素也有益于提高视力、美容养颜，增强免疫力；其核，有疏肝理气之效，可治疗疝痛、淋巴结核、咳嗽；可以说，枇杷是一种药食同源的食品，功效多多，常用于润肺、降气、止咳，若有肺热引起的咳嗽、咳痰，常用枇杷配桑皮、百部等中药材治疗。现代药理称枇杷可降血糖，治疗蛔虫病。

枇杷虽好，但并非适合所有人群，有以下症状者不宜多用。

多痰咳嗽应该少吃甜枇杷。甜枇杷多

糖，特别是现在的改良版枇杷更香甜了，糖分更是多了，糖分有助湿生痰的特性，因此，痰多咳嗽的患者吃甜枇杷反而会使痰增多，加重病情。

脾胃虚泻应该少吃枇杷。枇杷性凉，属寒性水果，对于脾胃虚寒的人来说，有引起腹泻的可能，因此，脾胃虚寒、便溏腹泻的患者不宜吃枇杷，以免症状的加重。

风寒感冒患者不宜吃枇杷。流鼻涕、咳嗽是风寒感冒的症状，风寒感冒一般是由于

受寒引起的，枇杷属寒性水果，如果这时候吃了，只会加重感冒咳嗽的症状，会使病情加重。所以风寒和风热感冒要分清。既然性寒，女性经期不宜吃枇杷。

期待枇杷，期盼它舒润的清甜，特有的清香，恰到好处的酸甜，瞬间融化在嘴里，清甜爽口。

（第一作者系山西医科大学公共卫生专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

## 几种常见的枇杷食疗方法

枇杷功效之多，令人眼花缭乱，且吃法也多多。

**藕百枇杷汤。**取鲜藕100克，百合、枇杷各30克，白糖适量。将鲜藕去皮，莲藕节洗净，切片，枇杷去皮及核，与百合同放锅中，武火煮沸后，大火炖至烂熟，白糖调味服食。可滋阴润肺、清热止咳，适用于阴虚咳嗽咳声低怯、痰少、午后潮热、颧红等病症。

**川贝枇杷茶。**取鲜枇杷3枚、川贝3克、绿茶3克、蜂蜜10克，用枇杷果、川贝的煎煮液泡茶饮用。润肺、祛痰、止咳，适用于痰湿咳嗽、痰多咳声重等病症。

**川贝枇杷膏。**冰糖枇杷膏那就更容易了，取枇杷若干，洗净去皮去核。先将冰糖放在锅中，加水煮开熬化，再加入枇杷肉煮至浓稠的膏状即可。将制成的枇杷膏放入密封严实的陶瓷瓶，放置冰箱冷藏。泡水喝清肺化痰止咳、降逆止呕。适用于肺脾两虚的咳嗽。

## 沉浸式有茶的日子

□ 董云

举消灭掉。

早餐。上午9—10点，冲泡一壶绿茶，观茶舞。如果此时你是在办公室，可以佐以适量吃起来不会出声的茶点，比如独立包装的甜味糕点，如凤梨酥等。于是，补充了些许能量的你，又可以精神抖擞地继续坚守岗位了。

午餐。叮咚，时间到。居家办公的你，可以为自己准备一顿简单的茶餐。一份绿茶炒蛋和一份清汤面，以满足你蛋白质、维生素及碳水的需求。

申时茶。居家办公的你，虽说休息时间不用在单位那般严谨，然而生物钟还是应该遵守的。大家知道，十二时辰是古人根据日常生活习惯，以及每天太阳出没的自然规律等归纳总结、独创于世的文化瑰宝。下午3—5点，即申时。此时的你，当然要停下工作，来一场申时茶。申时茶的茶品以红茶为宜，有维持身材需求的你，可以佐以少许酸甜口味的点心、水果以及坚果等。或许这正是英式下午茶在英国经久不衰的原因之一。

“辛苦了！”即使你是在居家办公，现代办公系统也会按时提醒你下班打卡。正好，你利用往日花在通勤路上的时间准备晚餐食

材。喜欢吃肉又想美容的你，可以做上一道黑茶猪蹄。原料很简单，把你精心收藏的黑茶贡献出来，和6颗红枣以及适量生姜、大葱、酱油、盐一起放入高压锅即可。当然，切莫忘了将猪蹄主料放进去哦！猪蹄油腻多脂，而黑茶性温，有助于减脂，二者搭配在一起，大大减去了贪食者的“三脂”之忧。

家庭茶会。与家人大快朵颐之后，你的活动场所就可由厨房、餐厅转向客厅了。泡上一壶安神消食的陈年普洱，端出原味瓜子、核桃等与家人，一边品茶，一边聊家长里短。

晚间洗漱。洗漱完毕，时间允许的话，可将家庭茶会冲泡后的茶叶叶底转移到足浴桶中，加入热水，开启20分钟的泡脚活动。当泡脚的同时，如果你再敷上一张白茶面膜，美容养生效果更是棒棒的。

安睡。头枕茶叶枕头的你，在茉莉花精油的香熏中，手捧一本枕边书，静待睡神的光临。

试问，这种沉浸式有茶的日子，你是不是已经乐在其中了呢？

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）



陆陆摄

本版投稿邮箱 769131563@qq.com