



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版  
第10928期

2025年5月27日 星期二  
乙巳年五月初一

今天 多云 15℃-27℃  
明天 多云转阴有阵雨 18℃-24℃

## 阿拉宁波人 吃得健康吗？

一项监测结果显示：  
肉类和水产品摄入偏多  
蔬果和谷物摄入不足  
盐摄入过量

2024年宁波居民营养监测  
结果近日公布，阿拉宁波的餐桌  
是怎样的？怎样吃更健康？

### 这样吃 轻松掌控体重

1. 膳食结构调整  
给阿拉宁波人的针对性  
建议：

以谷类为主，多吃全谷物和杂豆类、薯类，平均每天摄入谷类食物200克-300克，其中全谷物和杂豆类50克-150克；薯类50克-100克。

增加蔬果摄入，保证每天摄入300克-500克新鲜蔬菜，200克-350克水果。

增加奶类、豆类摄入，每天摄入300克-500克奶或奶制品；大豆及坚果类25克-35克。

适量摄入鱼、禽、蛋类和瘦肉，平均每天120克-200克，少吃深加工肉制品，鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄，优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

减盐，每天盐摄入量不超过5克，培养清淡饮食的习惯，少吃腌制品。

小技巧：买菜时要遵循“彩虹原则”（每天吃不同颜色蔬果，深色蔬菜水果占一半以上）；外食时要求“少油盐，蔬菜加倍”；加餐时要用“1把坚果+1个水果”替代零食。

2. 养成良好的进食习惯  
固定时间进餐，例如早餐在7:00-9:00，午餐在11:30-13:30，晚餐在18:00-19:30完成。

吃饭细嚼慢咽，每口食物咀嚼15次-20次。

食物多样化，选择不同种类的食物。

合理控制分量，每餐吃七八分饱，遵循“先菜后肉再主食”的进餐顺序。

3. 控制零食和饮料  
少吃薯片、饼干等高盐高油的零食，少喝可乐、奶茶等高糖饮料。

如果想吃零食，可以选择一些健康的食物，如坚果、水果、无糖酸奶等。

据甬派、宁波发布

盐人均每日摄入量为8.96克  
超出推荐摄入量（不超过5克）

大豆及坚果类人均每日摄入量为16.38克  
仅为推荐摄入量（25克-35克）的一半

奶及奶制品人均每日摄入量为48.40克  
不足推荐摄入量（300克-500克）的六分之一

水果人均每日摄入量为47.59克  
不足推荐摄入量（200克-350克）的一半

蔬菜人均每日摄入量为238.33克  
低于推荐摄入量（300克-500克）

水产品人均每日摄入量为107.68克  
高于推荐摄入量（40克-75克）

畜禽肉人均每日摄入量127.51克  
高于推荐摄入量（40克-75克）

类、奶豆类、全谷物和薯类摄入不足，盐摄入过量。具体为：  
监测结果显示：我市居民畜禽肉类和水产品摄入偏多，蔬果