

最新调查显示:

# 九成中国人吃蔬菜不够量



## 九成国人 蔬菜吃太少

近日,世界癌症研究基金会的一项调查显示,只有1/5的英国人能按照营养师的推荐,每天吃够五大类蔬菜水果。这项调查让世界癌症研究基金会的专家感到十分担忧。

那中国人吃蔬菜的情况又如何呢?为此,《生命时报》发起一项“蔬菜,你吃够量了吗”的网络调查。

结果显示,95.3%的人每天吃蔬菜不够5种,而且类别单一。

“不管是调查数据,还是从我

观察身边人吃蔬菜的情况,都能得出一个结论,中国人吃蔬菜还是太少,特别是长江以北的地区。”广西营养学会副理事长马力平教授表示,按照中国营养学会推荐的“中国居民平衡膳食宝塔”建议,每人每天应吃200—400克水果和300—500克蔬菜,但很多人不仅没有吃够数量,种类上也很不丰富。

### 吃蔬菜

#### 存在四大误区

“尽管人们比过去更加认识到蔬菜和水果的重要性,但在日常生活中还有很多障碍。”中国营养联盟副秘书长、国家二级营养师王旭峰表示,在吃蔬菜这个问题上,人们还存在不少误区:

误区一:肉有营养,蔬菜没营养。王旭峰说,他经常听到家长对孩子说,“多吃点肉蛋,有营养,能长身体。”这在无形中把蔬菜归为“没营养”的食物。实际上,蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、膳食纤维等,对人体健康益处很多。如果每餐饮食中总是肉类多过蔬菜,不仅会使体内维

生素得不到及时有效的补充,影响生长发育,还可能引起其他疾病。有研究显示,与每天不吃蔬菜和水果的人相比,吃5份或更多蔬菜和水果的人患中风和心脏病发作的危险可降低12%。

误区二:总吃那几样蔬菜。马力平表示,蔬菜的种类比人们想象的多得多。吃蔬菜不仅每人每天要保证300—500克的量,更要保证绿叶菜、茄果类、薯芋类、白菜类、瓜类、根茎类等各类蔬菜都要摄取到。因为每类蔬菜中所含的营养物质成分不一,只有吃得种类多,才能营养均衡。

误区三:蔬菜炒着才好吃。在调查中,几乎一半以上的人将“炒”作为烹饪蔬菜的首选方式。深圳市营养学会理事兼秘书长任莉莉表示,实际上,大部分蔬菜用水焯过之后凉拌、急火快炒都是不错的方法;胡萝卜、番茄等含有脂溶性维生素的蔬菜可以多放一点油,但不能太多。

误区四:用水果代替蔬菜。“今天没吃蔬菜,多吃点水果也一样。”很多人将蔬菜和水果混为一谈,觉得它们属于一类。但马力平表示,蔬菜和水果是完全不同的两种食物,不能完全

替代。多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果;而水果中果胶、果糖成分也对人体有益。

### 蔬菜在美国

#### 成为“处方药”

据《纽约时报》报道,近年来,美国的一些地方已经将菠菜、甜菜等写进了医生的处方,旨在抗击低收入家庭的肥胖症。其实,为了改变人们不爱吃蔬菜的习惯,各国专家都在出谋划策。相关专家建议,我们不妨借鉴美国的方法,在医生开处方时,顺便叮嘱患者要多吃蔬菜。

“天天有水果,顿顿有蔬菜。”吃蔬菜最基本的原则就是:每人每天保证吃300—500克,最好在5种以上,根、茎、叶、花、果和菌藻类,每天摄入的种类越多越好,特别是菌藻类,如蘑菇、黑木耳等,最好每天都有。

某教授建议,如果实在不知道应该吃什么,不妨将冰箱里储存的蔬菜进行混搭,大火快炒,既能保证食物的种类,也能保证食物的数量。

(据《生命时报》)



百年中行 1912-2012 全球服务

# 热烈庆祝

## 中国银行股份有限公司泰安岱岳支行

# 新址正式启用

中国银行股份有限公司泰安岱岳支行由市政广场东邻迁至长城路3号圣地国际公寓A座,将于6月21日举行新址启用庆典仪式。迁址后的岱岳支行服务设施更加齐全,服务功能更加完善,将竭诚为广大客户提供更加优质高效的金融服务,感谢新老客户对中国银行的支持和厚爱。

# 公司抵账新车 0里程大幅优惠

联系电话:18653881007



**风行景逸1.5LV**  
6.9万元  
直降9000元



**华泰保利格**  
13.97万  
1.8T  
优惠9700元



**福美来3 导航限量版**  
89800元  
直降9800元



**1.6轩逸**  
13.78万  
直降1.5万  
送原厂导航



**英伦SC7**  
5.9万  
直降4900元



**东南面包**  
4.37万  
直降9700元