

新冠肺炎疫情常态化防控 居家健康饮食有讲究

疫情之下，市民居家保持健康饮食的关键是平衡营养。健康的饮食可以提高身体对疾病的预防、抵抗和恢复能力。良好的营养能降低出现健康问题的可能性，对强化免疫系统也很重要。那么应怎样健康饮食？

1 食物多样，每餐做到三搭配。主食副食搭配，主食是指谷薯杂豆类，能够提供一餐当中大部分的能量；副食为动物性食物、蔬菜等。主食粗细搭配，做到粗粮和细粮合理搭配、混合食用。副食荤素搭配。

3 限制糖的摄入量，喝足够的水。限制甜食和含糖饮料，选择新鲜水果，而不是甜点，避免给儿童吃含糖食品，两岁以下儿童的补充食品中不应添加盐和糖，两岁后也应限量。多补水对保持最佳健康至关重要。无论何时，白开水都是最健康的饮品。

(潍坊日报社全媒体记者王路欣整理)

2 少吃盐，脂肪和油的摄入要限量。将盐的摄入量限制在每天5克。烹饪和制备食品时，少用盐，少用咸味酱汁和调味品。可多种植物油换着吃，少用动物油。一家三口在家吃饭，一周的油量是525克-630克，可预先倒入油壶中，定量吃油。选择白肉，例如家禽和鱼，它们的脂肪含量通常低于红肉。少吃煎、炸、烧烤、富含反式脂肪酸的食品。

