

2026 全民营养周聚焦“营养餐桌”

# 巧用餐盘六步曲 合理膳食享健康

医学指导 / 阳江市妇幼保健院公共营养师 潘碧衡

2026年5月16日至22日是第十二届全民营养周，主题为“营养餐桌，家庭健康”。其实，吃饭这件小事，看着简单，却藏着大智慧。膳食结构不合理，会造成营养失衡；能量过剩，又会导致超重肥胖。

最新数据显示，我国超过一半的成年人处于超重或肥胖状态。肥胖不仅影响体型，还会增加过早死亡的风险，更与2型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、胆结石等多种慢性非传染性疾病的发生密切相关，甚至还与多种肿瘤相关。在所有可控因素中，膳食营养排在第一位。我们每天都要吃饭，但您有没有想过：吃进去的，是滋养身体的营养，还是悄悄伤害健康的“隐患”？

《中国居民膳食指南(2022)》里给出一套直观简明的“中国居民平衡膳食餐盘”，大家只要掌握好餐盘六步法，就能轻松吃对每一餐，吃出营养与健康。

## 第一步 固定餐盘比例，食物要多样

每天尽量吃够12种食物，每周25种以上。不同的食物含有不同的营养，只有搭配着吃，才能满足身体的需要。

●小建议：早餐吃4—5种，午餐5—6种，晚餐4—5种。家里可以准备分格餐盘，按格放菜，容易定量。谷薯、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类，交替着花样吃，这是营养安全的第一道防线。

## 第二步 主食巧搭配，健康又营养

每顿饭的主食大约占餐盘的四分之一。米饭、面条、馒头都可以吃，但最好把其中四分之一到三分之一换成粗粮，比如小米、燕麦、糙米、红豆、绿豆、玉米、红薯、紫薯、山药等。粗粮保留了更多的B族维生素、膳食纤维和矿物质，对控制血糖和肠道健康很有好处。

●小建议：不用一下子全换成粗粮，慢慢来。煮饭时抓一把杂粮进去，或者用蒸红薯、玉米等代替部分米饭。面食类可选全麦馒头、荞麦面条等或在面粉里混合一些其他杂粮粉。

## 第三步 蔬菜占半盘，彩虹色搭配

餐盘的一半(两个格子)留给蔬

菜和水果。指南推荐每日蔬菜300—500克，水果200—350克，每天蔬菜最好吃够一斤左右，其中深颜色的菜(深绿、红、紫、橙)要占一半以上；水果每天吃半斤左右。蔬菜热量低、饱腹感强，富含维生素、膳食纤维和抗氧化物，对控制体重、预防癌症和心血管病都有好处。

●小建议：早餐可以吃100克生菜、黄瓜或小西红柿；午晚餐每餐至少两种蔬菜，其中一定要有绿叶菜。红、绿、紫、橙、白多种颜色轮着吃，这就是“彩虹餐盘”。水果要吃完整的，少榨汁。

## 第四步 优质蛋白，一个掌心就够了

餐盘的最后一格放鱼、肉、蛋和豆制品。指南推荐(以成年人计)畜禽肉40—75克/日、水产品40—75克/日、蛋类40—50克/日(约1个鸡蛋)，每餐蛋白质食物的体积大约自己的一个手掌心(不含手指)就够了，不要贪多。

●小建议：优先选择鱼、虾、去皮鸡肉或鸭肉，然后是瘦的猪肉、羊肉。每天吃一个完整的鸡蛋(蛋黄营养丰富，别扔掉)；每周至少吃两次鱼；每天增一份豆，常吃豆腐、豆浆、豆干。尽量少吃肥肉和加工肉制品如腊肉、香肠、培根等。

## 第五步 清淡烹饪，少油少盐少糖

每天炒菜用的油大约两三汤勺(控制在25—30克内)，盐不超过一个啤酒瓶盖的量(5克内)，糖越少越好(不超25克)。多采用蒸、煮、炖、凉拌、清炒，少用油炸、红烧；糖醋、酱油、蚝油、黄豆酱里也含盐，要少放。可以用葱、姜、蒜、胡椒、柠檬、醋、香草来提味。

●小建议：少喝奶茶、甜饮料、碳酸饮料，少吃油炸食品和包装零食。慢慢让您的味蕾习惯天然食物，真正享受食物的美味与健康。

## 第六步 天天喝奶，足量饮水 规律进餐

指南建议奶及奶制品≥300毫升/日，每天养成喝一杯奶或酸奶的



潘碧衡为孕妇作营养指导。 妇幼 供图

习惯，如乳糖不耐受可以选去乳糖奶或酸奶，超重和肥胖者宜选择脱脂奶或低脂奶，儿童养成早餐饮用牛奶、吃奶酪、喝酸奶等习惯，增加钙、优质蛋白质和微量营养素的来源。每天喝7—8杯白开水(约1500—1700毫升)，少量多次，不依赖饮料。可以喝点淡茶水，不加糖。

●小建议：三餐要规律，不暴饮暴食。每餐用时15—30分钟，细嚼慢咽。

## 行动起来，从今天开始

●每餐对照：半盘蔬菜、四分之一主食、四分之一蛋白。

●厨房备好：控油勺和控盐勺，按家里吃饭的人数和餐次限量使用。

●一人带头：家里有一个人先做起来，慢慢影响全家人。

●单位食堂、社区助餐点：也可以参照这个比例来配餐。

## 1800千卡能量一日食谱实例

●早餐：主食+蛋白+果蔬。

■文字 / 汝霞

## 妇幼保健

阳江妇幼保健院 阳江日报 联合主办

# 黄金28天，走好健康第一步

医学指导 / 阳江市妇幼保健院主管护师 胡贵兰

新生儿期是指胎儿娩出后，从脐带结扎至出生满28天的关键阶段。此时宝宝身体各器官、系统尚未发育成熟，体温调节、免疫防御、消化吸收等功能十分脆弱，对外界环境适应能力弱，是急需精细化照护的特殊时期。

## 出生即刻保健：筑牢生命第一重保障

宝宝出生后的2小时内，是新生儿早期保健的黄金关键期，科学的即刻处理能有效降低患病风险。助产士会第一时间将新生儿放在妈妈胸前，进行至少90分钟的裸体皮肤接触，借助妈妈的体温稳定宝宝体温，同时让宝宝自主寻找乳头、完成吸吮，实现早接触、早吸吮、早开奶。这一环节意义重大，既能促进妈妈乳汁分泌、加速子宫收缩，又能让宝宝摄入富含抗体的初乳，建立初始免疫力，还能

安抚宝宝情绪，建立紧密的母婴联结。

同时，助产士会为宝宝实施晚脐脐(延迟脐带结扎)，即出生后等待1—3分钟，待脐带搏动自然停止后再结扎剪断脐带。该操作可增加新生儿血容量、提升血红蛋白，有效预防缺血性贫血，稳定宝宝生命体征、减少并发症、增强早期免疫力；对产妇而言，也能帮助胎盘完整剥离、促进子宫收缩，减少产后出血，助力产后恢复。

## 母乳喂养：新生儿最天然的营养与保健

母乳喂养是新生儿最理想的喂养方式，无可替代。母乳包含宝宝生长发育所需的全部营养，配比均衡、极易消化吸收；尤其是初乳，更被称为“黄金液体”，富含免疫球蛋白、乳铁蛋白、益生菌等活性物质，能帮助宝宝抵御细菌、病毒侵袭，降低腹泻、肺炎、过敏等疾病的发病概率。

新生儿喂养要遵循按需哺乳原则，

无须刻意固定时间，只要宝宝出现哭闹、吸吮寻觅等饥饿表现，或是妈妈乳房胀满，即可哺乳，每日哺乳次数可达8—12次。新手妈妈需掌握正确哺乳姿势，让宝宝含住乳头和大部分乳晕，避免乳头皲裂，同时预防呛奶、溢奶；喂奶后竖抱宝宝，轻拍背部排出胃内空气，再让宝宝采取右侧卧位，降低吐奶窒息风险。

## 日常精细化护理：呵护宝宝脆弱身体

●脐部护理  
脐带残端一般在出生后7—10天自然脱落，期间需保持脐部干燥清洁，防止尿液、粪便污染，切勿强行撕扯未脱落的残端。若发现脐部红肿、渗血、流脓、有异味，需及时就医，避免引发脐炎、败血症。

●皮肤护理  
新生儿皮肤娇嫩，防御能力差，易出现湿疹、红臀、破损等问题。护理时避免使用刺激性沐浴产品，沐浴后用柔软毛巾轻轻蘸干水分，重点擦干颈部、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处；及时更换尿不湿，每次排便后用温水清洗臀部，蘸干后涂抹护臀膏，有效预防红臀。

●生长监测与异常情况识别

新手父母要定期监测宝宝体重、身高、头围变化，出院后遵医嘱按时进行新生儿随访，评估生长发育情况。新生儿出生后会呈现生理性体重下降，降幅不超过出生体重的10%，且7—10天可恢复至出生体重，后续体重稳步增长即为正常。

同时，家长要学会识别异常信号，及时就医干预：生理性黄疸多在出生后2—3天出现，7—10天消退，宝宝精神、吃奶状态正常；若黄疸出现过早、消退延迟、颜色过深，或伴随精神萎靡、拒奶、发热、呕吐，大概率为病理性黄疸，需及时治疗，避免损伤大脑。此外，宝宝出现呼吸急促、口唇发绀、频繁呕吐、腹泻便血、体温异常、抽搐等症状，也要立即就医，切勿拖延。

# 快拍

责编 / 刘再扬 美编 / 黄业琪 校对 / 邓贤志

## 童趣



轻盈身姿。 关巧明 摄



母子晨运。 袁子当 摄

晨露还沾在草尖，绿茵场已沸腾起来。轮滑少年贴着风滑行，轮子在地面织出银亮的光带。跑道上的身影如离弦之箭，汗水砸在塑胶跑道上，溅起细碎的星芒。公园里，孩子跟着大人学打太极，稚嫩的招式跟着节拍起落，柔劲里藏着认真。风裹着花香漫过，把这满园的鲜活，酿成了一首关于成长的晨曲。

■白帆



足球训练。 司徒攀 摄



冲向终点。 谭晋东 摄



学打太极。 冯绍安 摄