

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ洳鑑伴榭鏼朵簔 - 鍍儿 棉錦疼汉组惧施浜ゆ 不可不知的五个食物之最

健康

浣漏

鑒賤義浜庸細2009/04/26 18:38

人体需要的营养成分很多，但有这么五项，被列入了近日在上海召开的2009国际健康生活方式博览会的科普知识手册里。手册的编写者是卫生部、科技部、中国科协等国家权威机构。

这五项食物分别是：热量最高的食物是油脂；胆固醇最高的食物是鸡蛋黄；钙最高的食物是石螺；维生素A最高的食物是羊肝；膳食纤维最多的食物是茯苓。

油脂热量最高

人体每天的热量摄入量应该在2000千卡左右。100克肥猪肉的热量是807千卡，然而100克食用油的热量能到900千卡，所以各种纯的动物或植物油类一定要尽量少吃。全民健康生活方式行动提倡的“平衡膳食、健康体重”口诀就明确提出：油脂要少两成，每天油的摄入量要控制在25~30克。

蛋黄胆固醇第一

胆固醇的摄入量也要严格控制，中国营养学会建议每日从食物中获取胆固醇的量不宜超过300毫克。常见食物中胆固醇含量最高的是鸡蛋黄，100克中就含有2850毫克。

石螺是含钙冠军

都知道奶制品是钙的主要来源，但你知道吗，食物中的含钙冠军是石螺，每100克中钙的含量是虾皮近三倍。

羊肝维A最丰富

维生素A含量高的食物来源于两部分，一部分源于动物性食物，如动物肝脏、蛋黄等；另一部分则源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬菜和水果，如胡萝卜、番茄等。但在这些富含维生素A的食物当中，冠军还要数羊肝，维A的含量是猪肝的近5倍。

茯苓膳食纤维最多

膳食纤维被称为人体的“清道夫”，高膳食纤维的食物基本是蔬菜、干品和粗加工的谷类，茯苓中的膳食纤维含量最高，每100克的含量比芹菜的含量高六七倍。

热量、胆固醇要选含量低的，钙、维生素A、膳食纤维要选含量高的，同样是食物冠军，一个要做加法、一个要做减法，才是保证健康的秘诀。（余易安）