

一些营养学家，生理学家和社会学家经过抽样调查和比较研究，拟定并推荐一套符合我国居民膳食结构的小康营养水平，堪称日常生活中的绿色食谱，以便于记忆，可以概括为5个数字和5种颜色：

5个数字

“一”：即每天吃一个水果。水果中含有大量的维生素，B纤维素。

“二”：即每天要两勺油。这是指在炒菜时或烹调中平均每人一天摄取调料油脂的总量，其中植物油和动物油各占一半。

“三”：即每天三碟蔬菜。尤其吃叶绿素丰富的蔬菜，其次是瓜果类。

“四”：即每天四碗饭、或四个馒头，在人体所需营养中，各类食物的营养是必不少的。

“五”：即每天五份蛋白质：一个鸡蛋、一杯牛奶或豆浆、一碟鱼或虾类、贝类、一碟肉，一碟黄豆芽或豆腐。

5种颜色

“红”指每日可饮少量红葡萄酒50—100毫升，有助升高高密度脂蛋白及活血化淤，和预防动脉粥样硬化。

“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，其中含丰富的胡萝卜素，对儿童及成人均有提高免疫力的功能。

“绿”指绿茶及深绿色蔬菜。绿茶有明显的抗肿瘤抗感染作用。

“白”指燕麦粉或燕麦片。研究证实，每日进食50克燕麦片，可降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，对糖尿病更有显著疗效。

“黑”指黑木耳。每日食黑木耳5—15克，能显著降低血粘度与血胆固醇，有助于预防血栓形成。

膳食结构也和文化艺术一样，并没有固定的模式，如果参照上面5个数字和5种颜色制定自己的饮食，必然会有助于自己的健康！