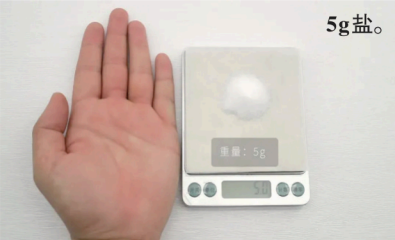


一顿吃多少合适,用手一比就知道

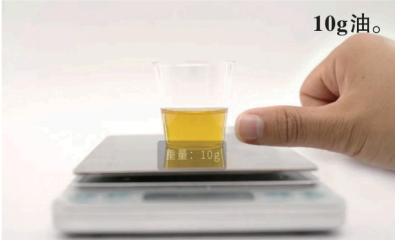
文、图/营养师顾中一

健康饮食为什么难?
《中国居民膳食指南建议》(以下简称《指南》)说得很清楚:每天最多吃 5g 盐和 30g 油,谷类 200—300g,薯类 50—100g,动物性食品 120—200g……
不过,很多人可能不是难在了记不住数上,而是真不知道 120g 动物性食品有多少……特别是,《指南》说的重量都是可食用部分的生重,而不怎么做饭的“外食党”看到的多是食材煮熟后的样子,估算不准或者懒得估算只按喜好吃,就会导致有些营养吃超了,有些营养没吃够。
10 月 7 日,营养师顾中一拍了不同重量不同食物跟他的手和一元硬币的对比图。

5g盐。



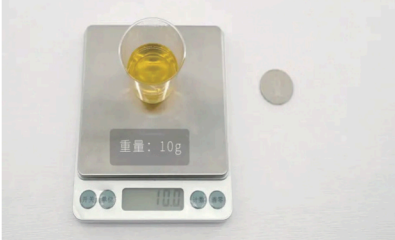
10g油。



1g鸡精。



100g油。



100g熟大米饭。



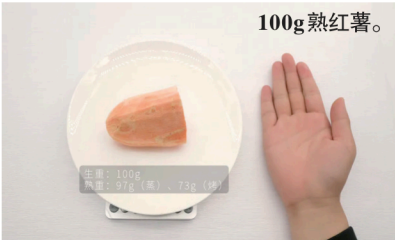
100g面粉蒸的馒头。



50g山药。



100g熟红薯。



300g生鱼肉煮熟后。



200g生虾肉煮熟后。



70g生鸡胸肉煮熟后。



70g生猪肉丝煮熟后。



500g沙拉菜。



300g小白菜煮熟后。



【调料类】

【主食类】

【肉类】

【蔬菜类】

调料类 盐、鸡精、油

盐

《指南》说,每天吃盐不要超过5g。
不同调料含盐量换算:1g 鸡精≈0.5g 食盐;1g 味精≈0.3g 食盐
不同酱油中钠含量差别较大,可简单记住 1g 盐约含 400mg 钠进行换算。
5g 盐≈1.5 个一元硬币大+3 个硬币厚≈1/7 掌心大小。
2g 盐≈1 个一元硬币大+2 个硬币那么厚≈1/2 大拇指大小。
1g 盐≈一元硬币大+一元硬币厚≈指甲盖这么大。

鸡精

5g 鸡精(≈2.5g 盐)≈4 个一元硬币大+2 个一元硬币厚≈1/3 掌心大小。
2g 鸡精(≈1g 盐)≈2 个一元硬币大+1.5 个一元硬币厚≈大拇指大小。
1g 鸡精(≈0.5g 盐)≈1.5 个一元硬币大+一元硬币厚≈1/2 大拇指大小。

油

《指南》建议每天吃 25—30g 油。
10g 油≈1 个一元硬币大+平放的大拇指厚。

主食 白米饭、杂粮饭、红薯、山药

《指南》推荐每天吃 200—300g 谷类,这其中包括了 50—150g 全谷物和杂豆,另外还有 50—100g 薯类。

大米饭

《指南》所说的重量都是指生重,我们最常说的“二两饭”,指的都是用 100g 生米煮成的饭。
100g 大米(生)≈2 把。
二两熟大米饭≈1 个拳头大小。

杂粮

这里我们用的是糙米、黑米、小米、藜麦、绿豆、红豆、薏米、燕麦米等混合成的杂粮。
100g 杂粮(生)≈2 把。
二两杂粮饭≈1.5 个拳头大小。

馒头

100g 面粉蒸的馒头≈1 个拳头大小。

薯类

薯类是指红薯、土豆、芋头、山药,这类食材生熟体积相差不大。
一般来说,蒸熟的重量变化不大,烤熟的水分丧失较多,熟重大概为生重的 70%—80%。
100g 生红薯(去皮)≈1/2 个掌心大小。
50g 生山药(去皮)≈1/4 掌心大小。

肉类 鸡胸肉、猪瘦肉丝、鱼肉、虾仁

《指南》推荐每天吃 120—200g 动物性食品,这其中包括了每天一个鸡蛋(约 50g),因此每天肉类推荐摄入量为 70—150g。
因为肥肉要算作油脂,《指南》这里指的都是瘦肉。而生肉能“出”多少熟肉,除了跟肉质本身老嫩程度有关,还跟烹调时间、烹调方法、是否预处理(加盐、加淀粉、加调料等)有关,像事先腌制、加淀粉上浆等措施都可以让熟肉保留的水分多一些,重量损失也就少一些。

鸡胸肉

70g 生鸡胸肉≈2/3 掌心大小。
70g 生鸡胸肉煮熟后≈1/2 掌心大小。

猪瘦肉丝

70g 生猪瘦肉丝≈1 个掌心大小。
70g 生猪瘦肉丝煮熟后≈2/3 个掌心大小。

水产品

《指南》建议每周至少应该吃 2 次水产品,水产品可以适当多吃点,每周差不多要 200—300g,大家可以根据自己具体的食用次数进行拆分。
200g 生虾仁≈2 个掌心大小。
200g 生虾仁煮熟后≈1.5 个掌心大小。
300g 生鱼肉≈3 个掌心大小。
300g 生鱼肉煮熟后≈2 个掌心大小。

蔬菜 沙拉菜、彩椒、小白菜

《指南》推荐每天吃 300—500g 新鲜蔬菜。

沙拉菜

500g 沙拉菜≈5 大捧。

彩椒

300g 彩椒≈1.5 个(比较大个)≈一捧。
500g 彩椒≈2 个(比较大个)≈两捧。

小白菜

像小白菜这样的绿叶菜,生熟相差比较大。
300g 小白菜≈3 大捧。
300g 小白菜煮熟后≈1.5 拳头大小。
500g 小白菜≈5 大捧。
500g 小白菜煮熟后≈2 拳头大小。

注意:女性朋友或手较瘦小的,可根据硬币和对比图酌情调整。