

天府早報

新闻热线 86757777 官方微博/微信 @天府早报

2017年5月19日 星期五 丁酉年四月廿四 今日8版 总第6169期 今日成都天气 阴转多云,局部阵雨 17℃~29℃

我国超过80%的成年居民全谷物摄入不足 营养师建议:成都市民饮食“粗细搭配”



吃得再粗点

我们应该怎么吃

每天吃50-150克的全谷物和杂豆类(具体食用量因人而异)

方法1

每天吃的三分之一谷物换成全谷物

做法:

做米饭的时候,用1份糙米加2份精米

方法2

把一天的摄入量分配到三餐中

做法:

早餐喝小米粥、燕麦粥、八宝粥、五谷豆浆等;中午或晚上可以吃糙米饭、或玉米面馒头、或小米面条等



生活误区要注意

误区一

植物油比动物油好?

答案:不成立

理由:动物油的饱和脂肪酸占42%,植物油占21%,两者均衡食用,不能单一地觉得哪个好,就只去食用那一个

误区二

鱼要趁新鲜吃?

答案:不对

理由:鱼最好宰杀后放置两三个小时才是最佳,既保证鱼的鲜美,还消灭了细菌

04~05版/民生·服务

我和四川这五年

系/列/报/道/之 ⑦



一天借阅量赶老馆一月 省图新馆的变化实在太多了

02版/特别报道

较预计工期提前23天 地铁1号线三期南段轨通

03版/特别报道

4月热点城市楼市降温 成都涨幅环比持平

08版/民生·发布

交管地方立法将启动
严重违法或将纳入个人征信

06版/民生·发布

更多精彩内容敬请关注



早报官博



早报官微



封面新闻