

× 可能含反式脂肪酸

氢化植物油、部分氢化植物油、氢化棕榈油、精炼棕榈油、人造奶油、人造黄油、植物奶油、起酥油、人造酥油、植物酥油、植物黄油、奶精、植脂末、精炼植脂末、代可可脂、固体植物油、固体菜油等

二看成分表

既要 看 每 百 克 含 量，也 要 看 NRV%（所含营养成分占营养素参考值的百分比），并将其纳入全天的食物摄入计划中（比如能量、碳水化合物含量高的，主食摄入就要少一些；能量、脂肪含量高的，食用油、坚果摄入就要少一些；钠高的，食用盐就要少用些）。

蛋白质含量、NRV%、蛋白质能量比越高的食物营养价值越高。

一些坏东西，比如：反式脂肪酸和饱和脂肪酸、糖、钠等含量越高则越不

推荐。

比如下图的牛肉干：蛋白质含量比碳水化合物低，且每一百克含食盐 4.8 克，提示糖、盐添加偏多，不建议多食。

而有些食品的配料表干净、成分表营养价值较高，可以选购。

拥有自己的平衡膳食餐盘

指南提倡分餐制，食物选择、摆放都给你安排的妥妥的，还不快照着下图摆起来？

如果大家对新版膳食指南内容、平衡膳食模式不了解，对膳食指南实际操作有疑问，或者特殊人群需要针对性营养治疗的话，欢迎至营养咨询门诊就诊，咱们一起聊聊营养那些事儿！



营养咨询门诊时间:

周一上午、周二~周五全天(包括减重、孕产妇、肿瘤、营养管理等专病门诊)

营养咨询门诊地点: 门诊楼 3 楼 17 号诊室