

# 卫生健康教育宣传栏 (第三十四期)

## 均衡饮食没那么难,四个“4+2”您做到了吗?

均衡饮食是维持人体免疫功能和抗氧化功能最重要的措施。均衡饮食的第一要求就是食物多样化,应满足以下几点:食物大类要齐全(谷薯类、杂豆类及其制品、坚果类、肉蛋奶类、蔬菜类、水果类、油脂类、调料类);每大类食物要多样化;选择应季食物;采取健康的烹饪方法。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,平均每天摄入12种食物,每周25种以上,合理搭配。很多人觉得实现

这个目标很难,其实不然。就一天的饮食而言,大家可以参考四个“4+2”。按照这样的方式搭配饮食,我们就能从天然食物中获取全面、均衡的营养。

### 第一个“4+2”

早餐选一种全谷物、一袋牛奶、一个鸡蛋、一种蔬菜。上午加餐选一个西红柿、一种水果。

### 第二个“4+2”

午餐选糙米、瘦肉、两种蔬菜。

下午加餐选一根黄瓜、一种水果。

### 第三个“4+2”

晚餐选薯类、一种水产品或豆制品、两种蔬菜。晚上加餐选两种坚果(如核桃、杏仁、腰果等)。

### 第四个“4+2”

选择四种天然香料(如葱、姜、蒜、花椒、大料等)和两种油脂,食用油的选择应多样化。

此外,在生活中,很多人喜欢补充各种营养素,一吃就是一大把,我

们需要大量补充营养素吗?

其实,天然食品是“金”,保健品是“银”,能吃天然食物补足营养素是您的福气。营养素是一把双刃剑,少了不好,多了也可能损害健康。营养素或营养物质的补充应在营养科医生的指导下进行。

来源:《老年健康报》

格尔木市卫生健康委员会 宣

### 遗失声明

青海省格尔木市建设中路银河巷2号教育小区2幢112室盛召锋不动产权证(证号:格房权证私产字第000012281号,格房权证私产字第00012281号)及土地证(证号:格国用(2011)第0743号)不慎遗失,声明作废。

2026年3月31日

### 遗失声明

青海瑞骏汽车销售有限责任公司营业执照副本(统一社会信用代码:91632801MA7DN2TW2M)不慎遗失,声明作废。

2026年3月31日

### 遗失声明

青海省格尔木市江源中路109号2号楼1单元1302室杨文欣门牌证(证号:100058)不慎遗失,声明作废。

2026年3月31日

### 遗失声明

格尔木拓翔贸易有限公司公章、法人章(法人:郭丽杰)及财务专用章不慎遗失,声明作废。

2026年3月31日

### 遗失声明

格尔木来福商店营业执照正本及副本(注册号:632801600027365)不慎遗失,声明作废。

2026年3月31日

### 遗失声明

格尔木小郑川菜馆公章及财务专用章不慎遗失,声明作废。

2026年3月31日

### 建设城市文明公益广告

# 文明出行 平安是福



格尔木市融媒体中心 宣