

少盐、少油、控糖，教你健康饮食实操技巧(下)

接上期

6. 注意隐形盐，控制好总量

有些食物如饼干、面包、果脯、冰激凌等，吃起来不咸，甚至还有点甜，其实加了很多盐。在家烹饪时不应按照每人每天5克计算，应考虑成人、孩子、老人的差别；除了烹饪用盐之外，还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量。减少在外就餐，在外就餐时应要求餐馆少放盐。

7. 冲洗高盐食物，多选新鲜食材

用凉白开水冲洗咸菜、罐头里的鱼等，可以减少盐含量。大部分食品在加工过程中添加了食盐，尽量选购新鲜食材，少选加工食品。

如何做到少油？

1. 家庭用油推荐有意识时常更换油的品种

食用油并非等级越高越好，不同食用油的脂肪酸组成差异很大，建议不要长期只摄入一种油。家里采购食用油时常换品种为我们提供脂肪和营养平衡保障。鱼油、亚麻籽油、紫苏油适合凉拌；黄油、牛油、猪油、

椰子油、棕榈油和可可脂适合煎、炸；橄榄油、茶油、菜籽油适合炖、煮、炒。

2. 菜肴用油外，注意计算其他食物的含油量

家庭使用带刻度的控油壶，做到烹饪定量用油。在家烹饪时应考虑成人、孩子、老人的差别；除了菜肴用油之外，还应包括做面点用油、沙拉酱、油炸油酥食物等和在外就餐的含油量。

所以，烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、水滑、溜、凉拌等方式，尽量少用煎炸的方法。

3. 分清“吸油食材”和“不吸油食材”

第一，少吃油炸食品，如炸莲藕、炸茄盒等，不仅脂肪高、能量高，还会产生很多有害物质。

第二，优选不吸油食材，典型的不吸油食物有木耳、芹菜等；而茄子等吸油的食材要少吃。

第三，需要注意的是，油大多存在于菜肴的汤汁中，不喝汤汁、不用汤汁拌饭吃。

第四，少吃动物油脂、加工的零食和油炸香脆食品，如饼干、薯条、加工肉制品等。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

第五，警惕高温烹调油，会产生反式脂肪。

肪酸。

高温烹调油、植物油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。反式脂肪酸摄入量每日不超过2克。

如何做到控糖？

1. 选择食品标签中添加剂位置靠后的食物

各人群均应减少添加糖的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

少吃加工过程添加糖的食品，如饼干、冰激凌、糕点、蜜饯、果酱等。学会看食品标签中的营养成分表和配料表，选择碳水化合物含量低的饮料、没有添加糖或添加糖位置靠后的食物。

2. 尽量少喝含糖饮料指含糖量在5%以上的饮料

对于含糖饮料，尽量少喝或不喝，更不



能用饮料代替饮用水。

3. 一日三餐少放糖

第一，家庭烹饪菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。

第二，制作婴幼儿辅食时，无需添加糖。

第三，在外就餐时尽量少选含糖多的菜肴，如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员



隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050



徐唯 医师
Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊



麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医师门诊 中医养生

接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com

纽约医学院 M.D.
著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
美国眼科专家文凭
Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺消除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 113, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师 ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022