

零食饭前吃还是饭后吃？有答案了

很多人认为零食就是薯片、可乐等深加工食品，但这种认知是错误的。根据《中国居民膳食指南》，零食是指在非正餐时间食用的食物或饮料，可以作为一日三餐的营养补充。零食的选择和食用方式直接关系到我们的健康。不合理的零食选择和食用习惯，可能会导致营养不均、肥胖、心血管疾病等健康问题。那么，零食怎样吃才健康？每天又该吃多少，什么时候吃呢？

零食吃得健康

把握时机,选择种类

1>吃什么?

虽然不同国家的零食建议各有侧重点，也有一部分区别，但整体来说，在选择零食时，推荐新鲜完整的食物，应尽量避免高糖、高盐、高脂肪的食品。

在选择零食时，最好选能和三餐不同的品类，比如水果、坚果、奶类。这样可以起到营养互补的作用。

2>吃多少?

过量食用零食会导致能量摄入过剩，还可能影响正餐获取营养和种类更丰富的食物。中国营养学会建议，零食摄入量不超过全天能量的15%。

例如，一个需要1800kcal热量的女性，其零食摄入量不应超过270kcal，相当于2盒250mL全脂牛奶或2袋每日坚果。

3>什么时候吃?

不同时间吃零食，达到的效果不一样。

餐前吃零食增加饱腹感，餐后吃可能导致血糖升高。建议在两餐之间适量吃零食。

例如，下午两餐之间吃高纤维零食有利于控血糖。

晚上9点后不宜吃零食，以避免增加肥胖发生的风险。

健康零食怎么选?

最推荐：低糖低钠、少加工的全食

如小胡萝卜、新鲜水果、无糖原味酸奶。避免薯片、蛋糕等包装食品。

要少吃：高糖、高盐、高脂肪（饱和脂肪酸和反式脂肪酸）食品

长期食用会增加心血管疾病风险。

要警惕：果汁

果汁含糖量高，摄入过多增加体重和心脏代谢风险，还会增加癌症风险。2019年BMJ研究指出，每天饮用100mL含糖饮料（包括果汁）会使患癌风险增加18%，其中乳腺癌风险增加23%。