

减重人吃饭要有“序”，你做对了吗？

俗话说“饭前喝汤，苗条又健康”，吃饭讲顺序，能帮助减重。市疾控中心介绍，合理的吃饭顺序可以帮我们提前产生饱腹感，进而减少高热量食物的摄入。研究发现，改变进食顺序可显著降低餐后血糖峰值，减少胰岛素分泌。

明，餐前喝汤能减少约 15% 的食物摄入量，而且胃里提前有些水分，食物到了胃里会膨胀，饱胀的感觉更容易让人少吃。对于高尿酸、高血压、高血脂症和糖尿病患者来说，要注意避免喝重口味的“浓汤”，以清汤为宜。



素材来源:千库网

省流版

- 餐前先喝一小碗清汤，可以增加饱腹感，并补充水分。
- 再吃菜补充膳食纤维，延缓胃排空，多烫煮，少油盐。
- 再吃高蛋白食物，进一步增强饱腹感，多蒸、煮、炖，少油炸、煎，减少油脂摄入。
- 最后吃主食，杂粮更好，每餐 1–2 碗（100–200g）。

先喝汤，抑食欲

餐前 10–15 分钟，先喝一小碗（约 200 毫升）低盐、低油的清汤，如蔬菜汤、菌菇汤、番茄汤等，不仅可以增加饱腹感，还能为身体补充水分。研究表

再吃菜，补纤维

蔬菜类食物能量密度低，富含膳食纤维、维生素、矿物质。膳食纤维能够延缓胃排空，使食物在胃内停留时间延长，从而增强饱腹感，减少后续高热量食物的摄入。烹饪蔬菜可以选择烫、煮的方式，不要放太多油和盐，每餐至少吃 200 克蔬菜，可以先吃一半，再搭配其他食物。

高蛋白，来帮忙

此时已经半饱，可以吃一些蛋白质含量高的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类和豆制品等。蛋白质不仅能够提供身体所需的氨基酸，还能进一步增强饱腹感。每餐摄入适量的蛋白质，如瘦肉 50 克或鱼类 100 克或蛋类 1 个或豆制品 100 克。尽量避免高温油炸、煎这

吃主食，选杂粮

最后再吃主食，此时饥饿感已经不明显，对高淀粉食物的渴求会下降，如果能把白米饭换成糙米饭、燕麦饭就更好，这样的安排还可以延缓血糖的上升速度，改善血糖水平，减少脂肪的储存。每餐主食的量控制在 1 至 2 碗，约 100–200 克。（上海发布）

新时代文明实践分中心活动预告 (2025 年 6 月)

名称	简述	时间	参与方式
添睦“益”起来 新时代文明实践新风尚 知识问答	通过知识问答的形式，帮助社区居民和白领了解文明城市、文明用餐、文明养宠等新时代新风尚。	每周一 中午12点–13点	恒丰路600号2楼
倾听热线	为需要人群互动、感情交流的居民提供纾缓渠道，对居民的心理波动起到调适作用。	周一至周五 中午12点–13点	62308379
社区公益问诊	由社区医院医生提供健康咨询和问诊。	每周二 中午12点–13点	恒丰路600号2楼
上海志愿者网 注册指导	指导志愿者注册、使用上海志愿者网、星级志愿者认证指导。	每周三 下午3点–4点	
红色电影放映	回顾经典、重温峥嵘岁月；忆苦思甜、不忘初心奉献。	每周二 中午12点–13点	
法律帮帮忙	提供专业的司法建议和律政援助。	每周四 中午12点–13点	

注:公益服务会依照服务单位的具体安排作适当调整。国定假日和非工作日不开展活动,名额有限,可提前致电 021-62308379 预约参与。

天目西路街道安心坊巡回便民服务站 (2025 年 6 月)

便民服务站	地址	服务时间	志愿者	联系电话
睦邻中心(北)	中华新路 826 号 (睦邻中心中厅花园)	周一至周日 8:00–10:00	朱英杰	18917892192
长安大厦	长安路 1001 号 (安源居委会旁)	周一至周日 10:45–13:15	裘政一	18321119378
睦邻中心(南) (临时)	长安路 825 号 (1 楼园艺中心)	周一至周日 14:00–16:30	裘政一	18321119378
汉中小区	汉中路 8 号(汉中小区内) 8 号楼门前	周一至周日 17:30–20:00	裘政一	18321119378

注:法定节假日除外。

解锁最健康的吃零食“姿势”



素材来源:千库网

零食，大人小孩都爱。怎样挑选健康零食？“全民营养周”期间，让我们跟专家了解最健康的吃零食“姿势”。

坚果:控制量

坚果类食物，营养全面、丰富，是不错的零食选择。推荐每天摄入 10 克左右（果仁部分），它属于高能量密度食物，则应注意控制总能量摄入，如摄入超量容易长胖。

最好选用原味坚果，由于坚果在加工过程中通常会带入较多的盐、糖和油脂，所以选购时应注意阅读营养标签，选用原味坚果。

选择独立小包装坚果，小包装便于储存，并控制每日摄入量。

水果:足量吃

水果是一年四季都适合的食物。中国营养学会推荐：

成人每日摄入水果 200–350 克（约一个大一点的苹果或两根中等大小的香蕉），可选择多种水果搭配。

儿童酌情减少，如 2–3 岁每日 100–200 克；4–5 岁每日 150–250 克。

糖果:要少吃

大部分糖果营养单一，主要成分是糖和色素，矿物质和维生素含量极少，建议少吃。

尤其是对于小朋友们来说，长期吃糖不仅会抑制钙吸收，影响骨骼生长，还会为口腔细菌提供良好的繁殖环境，引起龋齿和口腔溃疡。

饮品:选择喝

碳酸饮料:主要成分为水、糖、色素及香料，几乎不含维生素和矿物质，不建议饮用。

果汁饮料:为了口感好，一般会给果汁饮料添加很多糖，不利于身体健康。鲜榨果汁虽然比果汁饮料的营养价值要高，但在鲜榨过程中，植物细胞壁里的糖被游离出来，变成游离糖，从营养学角度来看，也不建议多喝。

牛奶、酸奶:奶类营养价值很高，富含优质蛋白和钙等营养素，组成比例适宜，易消化吸收。

但要注意，大部分市售酸奶含较多添加糖或甜味剂，这些不推荐。含乳饮料中奶含量普遍较低，且添加较多糖、调味剂等食品添加剂，不属于奶制品，也不推荐。

（健康上海 12320）

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 2025 年 6 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2025年4月优秀啄木鸟：

唐金虎、jane、阿良、叶珍珠、亮亮、老老高、徐鸣、风行天下、卖火柴

的、早睡早起（以上部分为昵称）

2025年4月最佳啄木鸟：

陆继农



扫描二维码关注
“上海社区发布”

