

Source: Lianhe Zaobao, Fukan, Page 2
Date: 26 March 2024

医日三餐 报道 | 李亦筠

新加坡国立大学医院高级注册护士吕文静，从小就灌输孩子健康饮食的观念，不过两三个月也会放纵一次，和大女儿“偷吃”一次速食，奖励她在学习与行为上取得进步。

一日三餐包括什么？

自己准备的早餐，包括鲜牛奶或豆浆或鳄梨奶昔，一两片全麦面包，一个水煮鸡蛋和一个乳酪，外加一个苹果或桃子，或是其他水果。



吕文静说她从小就养成健康饮食习惯。(受访者提供)

午餐在工作的地方吃，通常会选择杂菜饭或板面摊。米饭吃

平日奉行健康饮食 护士数月“偷吃”一次速食



小甜点像小松饼是吕文静想放纵食欲时才会吃的食物。(受访者提供)

也是我选择吃板面的原因，因为除了面条还有鸡蛋、肉末和青菜。

晚餐自己准备，多谷物粥加上极少量的碳水化合物(包子或面包等)，以及不同的菜肴，包括蔬菜、肉和豆腐。

得少或选择糙米饭，配一份绿色蔬菜和一份豆腐，再加鱼或肉。除了碳水化合物，也确保每餐摄入足够的蛋白质和蔬菜。这

有什么饮食习惯？

我自小养成健康饮食的习惯，年轻时开始过有益健康的生活方式。母亲烹制食物总是少盐少油，确保我们饮食均衡，因此影响了我的饮食习惯。

我喜欢烹饪。休息日花很多时间在厨房里，确保家人吃到营养均衡的饭菜。膳食一般包含碳水化合物，足够的蛋白质和纤维。我会确保每天喝足够的水，很少喝汽水、罐装或包装的含糖饮料等。有时，我会在午餐后喝一杯中国绿茶。我很少吃油炸食品与速食，也常告诉10岁女儿，水是世界上最好的“饮料”，很高兴她从小就养成喝水或牛奶的好习惯。

想放纵食欲时会吃什么？

偶尔两三个月内会和女儿一起吃一次“放纵餐”(麦当劳速食或一小块蛋糕等)。这是为了“奖励”女儿在学习或行为上取得进步。

喜欢吃哪些食物？

我生长在一个传统的华人家庭，一直喜欢中餐。喜欢港式蒸鱼和五谷杂粮粥，可能是因为从小就吃这些东西。我喜欢各种简单的炒青菜。

如何让家常菜更健康美味？

尽量吃保持原味的食物。我会引导10岁女儿和14个月大的儿子，让他们学会欣赏这一点。



家常豆腐炒鸡蛋富有蛋白质。(受访者提供)

对于排骨或鸡肉等肉类，我通常会将它们与胡萝卜、马铃薯、姜、蒜和葱一起煮汤，以增加风味。汤快煮好时，会加入一些蔬菜，如白菜、奶白。蔬菜通常只用少油少盐来炒，不加任何其他调料。我觉得健康饮食的关键在于心态，女儿已知道健康的饮食可以为她提供足够的营养，保持健康的体魄。



吕文静自己动手做少油少盐的水饺，美味又健康。(受访者提供)

国立大学脊椎中心3月30日举办首届“脊椎疼痛该怎么办？”(My Spine Hurts! What can I do?)英语研讨会。入场免费，须预先报名。吕文静将为民众提供免费脊柱侧弯筛查。

▲“脊椎疼痛该怎么办？”英语研讨会

日期：3月30日(星期六)

时间：上午10时15分至傍晚5时

地点：国大医院，Tower Block, 1楼礼堂(1E Kent Ridge Rd S119228)