

# 多吃的脂肪从哪来?

近日,《中国居民营养与慢性病状况报告》发布,引发了社会的高度关注。报告显示,过去10年间,我国居民超重肥胖问题凸显,膳食营养存在脂肪摄入量过多等问题,平均膳食脂肪供能比超过30%。那么,是什么原因造成了我们的脂肪过剩?

## 体重升高导致慢病横行

现在在生活中我们可以感觉到身边的小胖子、大胖子越来越多。报告显示,全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%;6-17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%。有这么多胖的人,自然就有胖人容易患的病:高血压、糖尿病、心脑血管疾病和慢性呼吸系统疾病等随之而来。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长赵文华表示,从个人的层面,应该坚持吃、动平衡,加强锻炼,提高整体的身体活动水平。结合目前的主要膳食,应该适当地减少肉类和膳食脂肪的摄入量,鼓励人们多吃新鲜的蔬菜和水果,少吃精白面,并增加谷类食物、豆类食物和薯类食物的摄入量,限制

制糖的摄入量。

专家强调,对于儿童肥胖的问题应该特别重视,因为在儿童期的肥胖很大程度上会延伸到成年期,也就是说不可逆转。

## 脂肪在总能量供应中过高

对此,很多人问:中国人为什么肥胖增加这么快?其实,仔细看看发布中的饮食数据,问题并不难回答。此次公布的三大营养素的比例显示,每日80克脂肪,这意味着脂肪在总能量供应中所占比例高达33%。这个数值已经超过了中国营养学会和亚洲各国营养界所推荐的30%上限。

那么多的脂肪是哪儿来的?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,按来源不同可以分为两类:天然食物中的脂肪,以及食物中加入的烹调油脂或加工油脂。

常见的含有大量脂肪的食物包括:一是很多天然食物含有不少脂肪,例如花生、瓜子、芝麻酱、肉类、蛋类、全脂奶等。二是烹调植物油几乎都是纯度高达99%以上的脂肪,无论大豆油、花生油、菜籽



油、棉籽油等。三是肥肉、鸡油、黄油中的脂肪也常常用作烹调油脂,它们的脂肪含量多在85%~95%之间。四是很多加工食品中添加了大量油脂。譬如饼干、点心、薯片、锅巴、萨其马、蛋酥卷、蛋糕、曲奇、冰淇淋等。五是很多主食制作需要大量油脂来帮忙,如各种酥点、油酥饼、千层饼、油条、炸糕、汤圆,以及各种煎炸菜肴和汪着油的菜肴。

## 调整食物摄入顺序

专家表示,每日应当把摄入的总脂肪量控制在60~70克为好,其中烹调油不

超过30克。对于需要节食减肥的高血压、高血脂、糖尿病患者来说,如果能够把总脂肪控制在60克以下,其中烹调油不超过25克,对控制病情会更为理想。

在日常饮食中,想要降低膳食脂肪的摄入量,首先要学会科学选择食物,远离各种高脂肪低营养价值的食品以及原料。同时,应当从调整食物摄入的顺序入手,先食用低脂肪的果蔬、杂粮、豆类,然后再限量食用鱼、肉、蛋、奶食物。此外,有些高脂肪食物的确味道不错,如蛋糕点心,不妨把它们作为节日食物,偶尔享用即可,这样既不会引起发胖,又能享受生活乐趣。(人民网)

## 夏季怎样吃冰激凌才健康?

持续的高温标志着一年中最难熬的伏天到了,进入伏天,冰激凌可谓是最受欢迎的清凉饮食,那如何吃冰激凌才健康呢?

### 1.细嚼慢咽更健康

吃冰激凌的时候,不能狼吞虎咽,那样肚子承受了太大的凉物刺激,会不好受,比较合适的方法是细嚼慢咽,这样能让冰凉的雪糕在嘴里充分融化,再进到肚子里就好一些了。

### 2.三餐临近勿碰

当三餐临近时,不要再吃雪糕了,否则过高的糖分会导致饱腹感,影响进食。所以应该在饭后1小时左右吃冰激凌比较合适。

### 3.融化后尽量不要再冻起来

有时候因为停电或者忘记吃等原因,冰激凌融化了,这时我们直接喝掉就行了,不要再重新冷冻起来,这样不利于冰激凌的保存的,因为这时已经滋生不少细菌了。

### 4.炫彩谨慎购买

很多五颜六色的冰激凌,往往都是添加了大量的添加剂,即使是正规厂家的添加剂量,而且符合国家标准,也不要多吃,因为积累过多的添加剂成分,对身体没有好处。

### 5.廉价别乱吃

越是廉价的小品牌、杂牌冰激凌通常其中的非法和劣质添加剂含量越多,卫生状况也很差劲,吃多了容易闹肚子,严重的会引发肠炎等疾病。

### 6.自制冰品更健康。

想更加健康地吃冰激凌,最好自己制作,比如把西瓜肉挖出来,直接冻成冰就是不错的雪糕了,注意使用好的模具。



## 健康厨房

### □ 马冠生

一入头伏,北京热得不一般,大伙儿笑谈“真到了烤肉季”。高温让人重则中暑,轻则厌食,不注意防暑降温可不行。所以,今天跟大家分享一些伏天必备的膳食小贴士。

#### 1.注意摄入优质蛋白质

膳食中蛋白质提供的能量应占总能量的12%左右,其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。

#### 2.别忘记补充钠、钾、钙、镁、铁

钠:普遍存在于各种食物中,钠的主要来源是食盐、酱油、味精、咸菜、豆腐乳等,不用刻意增加就足够啦,吃钠太多会增高血压。

钾:缺钾是引起中暑的原因之一,含钾丰富的食物有蔬菜、水果和豆类等。

镁:在绿色蔬菜、坚果、粗粮中含有丰富的镁。

钙:奶及奶制品含量丰富。

铁:动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的良好来源,并且吸收利用好。

锌:动物性食物含锌丰富且吸收率高,如牡蛎、瘦肉、动物内脏等。

#### 3.补充水分有讲究

不等口渴才喝,要定时喝水,少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多,可选择一些含矿物质和维生素的饮料,也可以每餐做点菜汤、鱼汤或鸡汤等。

#### 4.补充维生素是必须的

含维生素B<sub>1</sub>较多的食物有花

生、瘦猪肉、豆类、小麦粉、小米等;含维生素B<sub>2</sub>和维生素A较多的食物有动物肝脏、蛋类以及奶类等;含维生素C和胡萝卜素较多的食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。

#### 5.烹调建议

清淡为主,多用蒸、煮、炖,少用煎炸的方式进行烹调。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水果,不同品种、不同颜色搭配。

#### 6.注意饮食卫生

在夏季高温、高湿环境中,各种致病微生物繁殖加速,食物易腐败变质,在食物的购买、加工和储存等各环节都要注意。不去卫生条件差的路边摊点、大排档等就餐。

(作者系北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授)

## 三伏饮食——补气去火

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适,还容易导致越来越多的人火气上升,表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等,这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。因此,“去火”也是夏日食补的必备功课。

苦瓜、西红柿等性凉、解暑的蔬果,牛奶等性微寒,可以补水、滋阴、解热毒,都是“去火”良品。狗肉、鸭肉更是夏季大补之良方。



### 养生食谱:

**生地鸭蛋煲** 用鸭蛋两个,中药生地40克。将鸭蛋、生地分别洗净后放入沙锅内,加水适量,大火煮5分钟左右,捞出鸭蛋,剥去外壳,放入锅中再煮10分钟,喝汤,吃鸭蛋。

功效:本药膳能滋阴清热,对阴虚内热所致的牙痛,手足心烦热有效。