

“膳食宝塔”上为什么没糖

孟辰祺 中国营养学会会员、国家二级公共营养师

是的,您没看错,“2016版中国居民膳食指南之膳食宝塔”图形上的确没标出对糖的要求。这当然不是指糖可以随便吃了,更不是编辑忘写了。虽然“膳食宝塔”上并未标出对于糖类的限制。但“膳食指南”第五条“关键推荐”写有“少盐少油,控糖限酒:控制添加糖的摄入量,每天不超50克,最好控制在25克以下。”这也是新版膳食指南有别于老版的一个显著变化,说明“控糖”这一关键思想变得更加量化和便于操作了。

那为什么正版“膳食宝塔”没写对糖的规定呢?因为“添加糖”并非人体必需的营养来源。“添加糖”是指包括白砂糖、绵白糖、红糖、玉米糖浆、果葡糖浆等等蔗糖、果糖、葡萄糖之类的调



味品、食品添加剂。由于我们常吃的天然食物中本身就含有糖分,“添加糖”只是一种起到调味

品作用的纯热能食品,不需要额外添加,它并非像膳食宝塔上列出的其他食品种类一样是每日

餐饮必需的。

中国人不像西方人一样有大量吃甜点的习惯。而我们“控糖”需要大力防范的,是以含糖饮料为首,包括糕点、冷饮、烹调使用在内的“添加糖”来源。有研究发现,多数含糖饮料的含糖量在8%~10%左右,有的甚至高达13%以上。每500ml含糖饮料中,添加糖的含量多达40~70克,多喝含糖饮料只会使人的口味变重,影响人体对白开水、牛奶等必需饮品的摄入,还能掩盖用盐量。

曾几何时,糖在百姓眼里还是难得的调味品,甚至夏天送礼还会送上几袋白糖。多年后的今天,大量含糖食品花样迭出、简便易得,愉悦味蕾的同时,还带来了不少甜蜜的烦恼:超重、

肥胖、龋齿甚至会刺激大脑释放多巴胺让人上瘾,过量摄入糖还容易引起如高血压、胰腺炎、营养失调、肝功能损伤等问题。

爱美的年轻人也要注意了。大量研究证明,经常吃甜食,皮肤容易产生青春痘、脂溢性皮炎等问题。因为甜的食物会刺激皮肤长痘痘、出油,结果皮肤就会毛孔粗大,看起来“显老”。

所以,并非只有糖尿病患者需要限制糖的摄入量。在含糖食品大行其道的今天,普通人也要注意防范“添加糖”设下的“甜蜜陷阱”。

膳食宝塔图形上没写糖,恰恰说明了“添加糖”的非必要性。“控制添加糖的摄入量,每天不超50克,最好控制在25克以下。”这个原则一定要记牢。

■ 小知识

什么时候喝酸奶才最有营养?



众所周知,酸奶是经过牛奶发酵而来的,口感酸酸甜甜,营养丰富,越来越得到大家的喜爱。另外,喝酸奶有助于肠道运动,加快食物消化,预防便秘,还可以预防结肠癌。那么,喝酸奶应该什么时候喝才对?

早上

早上的饮食是最需要保证营养的,酸奶中含有大量人体所必需的营养元素,所以早上喝酸奶的效果比较好。但是要注意,早上不能空腹喝酸奶,应该搭配一些粗粮、面包等。

午后喝酸奶最补充精力

酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑而引发的人体疲惫等有很大的帮助。经过乳酸菌发酵,酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小,游离酪氨酸的含量大大提高,吸收起来也更容易。午后喝一杯酸奶,可以让上班族放松心情,在整个下午都精神抖擞,更有利于提高工作效率。

晚上喝酸奶好处更多

酸奶是食物中钙的良好来源,从补钙

的角度看,晚上喝酸奶好处更多。晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候,有利于食物中钙的吸收。同时,这一时间段中人体内影响钙吸收的因素也较少。虽然牛奶中也含有很高的钙,但与它比起来,酸奶中所含的乳酸与钙结合,更能起到促进钙吸收的作用。

饭后30分钟到2个小时内

人在通常状况下,胃液的pH值在1~3之间;空腹时,胃液呈现酸性,pH值在2以下,不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。只有当胃部pH值比较高,才能让酸奶中的乳酸菌充分生长,有利于健康。

酸奶防辐射效果最明显

酸奶还具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数目下降的作用,所以最好是接受辐射之后再喝酸奶。

另外,小编提醒大家,酸奶虽好,但并不是喝得越多越好,因为酸奶本身是含有一定热量的,过多饮用会为身体增加额外的热量,长此以往对于保持身材没有好处。对于健康的人来讲,每天喝上两杯,每一杯在125克左右就比较合适。

■ 新知

每天摄取全谷物可延长寿命

一项新的研究显示,如果饮食包含每日3份的全谷物,就会使人更长寿,还会降低患心血管疾病及癌症死亡的风险。

哈佛大学的研究人员指出,每份含量16克的全谷物,可使整体死亡风险降低7%,包括心血管死亡风险降低9%以及与癌症相关死亡风险降低5%。而提高全谷物摄入量至每日3份或48克,可使死亡风险降低20%,包括心血管死亡风险降低25%以及与癌症相关死亡风险降低14%。

为了进行这项研究,哈佛大学的研究人员对先前的12项以上研究结果进行了分析。这些研究从1970年至2010年在美国、英国以及斯堪的那维亚半岛进行,涉及786076名男性及女性参与者。

发表在最近出版的《美国心脏学会——循环》期刊上的这项研究称,这些研究结果更加支持目前的饮食指南,即建议每日至少摄取3份全谷物(48克)来改善长期健康及预防早死。研究人员警告称,不要采用当前流行的低碳水化合物饮食法。这种饮食法忽视了全谷物的好处,可能与心脏疾病和死亡风险增加有关。

全谷物包括全麦、燕麦、糙米与藜麦等食物,它们含有纤维,可改善胆固醇水平及降低患心血管疾病、中风、肥胖和II型糖尿病的风险。全谷物还提供了维生素B以及会在加工过程中流失的各种矿物质等营养。美国心脏学会建议,应当选择富含蔬果的饮食,同时摄取的谷物中至少要有一半是全谷。(新华网)

■ 健康厨房

生地鸭蛋煲



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。

养生食谱:

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。