

# 专家:要改改胃口了 好胃口惹出不少病

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授 马冠生

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师 宋新

自汉朝起,我国就有“民以食为天”的说法,足见吃对中国人的重要性。如今,中国人“好吃”的形象早已闻名世界。世界银行最新数据显示,2016年中国人外出就餐的消费额已超越瑞典、挪威等发达国家的国内生产总值。虽说“能吃是福”,但专家表示,注重营养、吃得健康才是真正的福气。

## 国人饮食六大特点

美国密西西比河鲤鱼成灾、德国大闸蟹横行街头、丹麦生蚝爬满海岸……这些新闻总能挑动国人的味蕾,不少人感叹恨不得马上飘洋过海去“救灾”。

中国人胃口之好引得全球惊叹。日本《富士产经商报》报道称,中国人的食欲似乎越来越旺盛,促使世界各地都在改变作物栽培方式和销售模式。为满足中国人的胃口,企业不得不频繁飞往世界各地,为中国人寻找合适的食材。当下,国人饮食特点可用6个字概括。

荤。大鱼大肉、满桌横菜是很多国人下馆子的“标配”。有媒体报道称,近10年,全球牛肉对中国出口出现大幅增长。上世纪80年代,牛肉还因稀缺被国人归为“只有富人才吃得起的食物”,如今牛肉早已变成寻常百姓的家常菜。数据显示,近年来,我国肉类消费迅速增长。1982

年,我国人均肉类消费约为13公斤,而到2016年,这一数字已高达59公斤,是世界平均数的两倍。

油。中国人做菜喜欢煎、炒、烹、炸,食用油摄入量严重超标。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每人每天食用油摄入量为25~30克,而实际上,老百姓人均每天吃了42.1克。调查发现,八成家庭食用油摄入量超标,常在外就餐的人吃下的油更多。

精。加工工艺的进步以及人们对口感的追求,促使市场上销售的米面越来越白、越来越细。如今,餐桌上的主食几乎已形成精米细面一统天下的局面。经过精细研磨的糯米白面,维生素和膳食纤维等大量丢失,不利于合理膳食。

咸。中国人口味普遍偏咸,加之一些地区喜欢吃咸鱼、咸肉、咸菜等腌制食品,



不知不觉中还吃了很多“隐形盐”。调查显示,2012年,我国居民平均每天烹调用盐10.5克,远高于6克的推荐量;65%的成年居民超过建议摄入量。

怪。凤爪、猪蹄以及动物内脏是国人喜爱的美味,这些食材外国人却吃得不多。比如,食用牲畜内脏仅占美国肉制品进口的3.6%,却约占我国进口总量的1/4,甚至超过牛肉。个别地区还喜欢吃狗

肉、猫肉、蛇肉等,令外国人吃惊。

贵。随着生活水平的提高,一些国人开始追求鲍鱼、燕窝、海参等昂贵食材,以及进口食品。然而,首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新认为,多数昂贵食材的营养成分并不突出,比如海参的蛋白质含量和鸡蛋差不多。进口食材和国产食材本就没有营养差异,反而进口食材因长途运输,难免发生营养流失。

## 好胃口惹出不少病

建国初期,我国食物生产和供应存在不足,经济的迅速发展,让百姓的餐桌越来越丰富。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生表示,改革开放后,人们的饮食行为发生了不小的变化:谷类食物吃得越来越少,动物类食物、油脂、糖的摄入明显增加,预包装食品的消耗逐渐增加。“国人饮食越来越充裕,健康观念却没跟上,导致不少健康问题。”

超重肥胖情况严重。马冠生表示,我国居民三大供能营养素——碳水化合

物、蛋白质和脂肪摄入充足,其中脂肪摄入量超过推荐量的30%,导致超重和肥胖。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》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%。

慢性病井喷发展。宋新认为,高油、高脂、高糖的饮食习惯是导致常见慢性病的重要原因。据统计,2012年我国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%,糖尿病患病率为9.7%,与2002年相比,患

病率呈明显上升趋势。“农村情况更为严峻。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,农村地区日渐富裕,但人们对健康饮食知识了解不多,一些刚富裕起来的农村成了慢性病重灾区。“一些村子里,农民顿顿吃肉,年轻人爱买零食和甜饮料,健康状况越来越差。四五十岁的中年人早早地患上了‘三高’,甚至突发急性心脑血管疾病。”

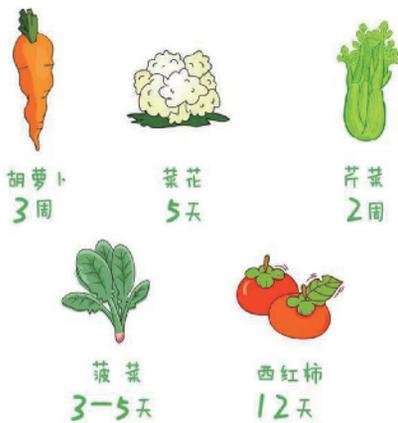
营养状况两极分化。当下,我国居民营养面临营养不良和营养过剩的两极分化:一方面,肥胖、超重问题突出;另一

方面,还有一部分贫困地区人群存在营养不良。

马冠生指出,微量营养素摄入不足,即“隐性饥饿”,是城市和农村共存的问题。

野味食材安全堪忧。一些地区还有吃野生动物的陋习,殊不知,这些“野味”几乎都没经过检验检疫,携带大量病菌病毒,存在食品安全隐患,还可能引发疫情。当年的“非典”便是例证。贩卖和购买野生动物的行为还可能违反《中华人民共和国野生动物保护法》,甚至导致一些动物濒临灭绝。

## 均衡饮食吃出健康



专家呼吁,国人是时候改改胃口,将吃得营养、健康作为追求目标了。

食材多样,膳食平衡。没有一种食物能提供人体所需的所有营养物,因此人们每天摄入的食物应多样化,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。建议每天摄入12种以上食物,每周25种以上。范志红提醒,吃得杂应是食材多样,而不是食品多样。当下流行的食品,比如酸辣粉、凉粉、面条、糕点等,无非就是淀粉类食材配上调味辅料,人们以为吃得丰富多样,其实只是加工方式不同的同一类食材,营养素种类很少。

粗粮应占主食一半。在米和面的加工过程中,损失了谷粒中70%以上的

维生素和矿物质,膳食纤维的损失也很大。精米白面做出的食物质地细腻柔软,但膳食纤维不足1%,有些甚至不到0.5%,很难帮助大肠菌群维持健康状态。随着年龄的增长,许多人血糖上升,出现胰岛素抵抗。相比精米白面,糙米、全麦等粗杂粮的升糖指数更低,利于控制血糖。范志红建议,每天要吃250~400克谷薯类,其中全谷物和杂豆类50~150克、薯类50~100克。也可把白米与糙米、豆类等以1:1的比例蒸饭,或以薯类替代一部分主食,都是不错的选择。

一份肉配三份菜。我国传统饮食以“植物性膳食”为主,越来越多的研究表明,以植物性食物为主的膳食结构比

“肉类当家”的西方饮食更健康。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,对降低慢性病的发病风险有重要作用。提倡餐餐有蔬菜,每天摄入300~500克。吃一份鱼、肉等,应配3份蔬菜,其中绿叶菜、红色蔬菜、紫色蔬菜等深色蔬菜应占一半。还要天天吃水果,每天摄入200~350克,果汁不能代替水果。

少糖少盐,口味清淡。吃得过咸会明显增加高血压、胃癌的患病风险。吃得过甜则会增加能量摄入,导致体重增加。应培养清淡饮食习惯,少吃高盐、高糖和油炸食品。成人每天食盐不超过6克,饮食中的添加糖最好控制在25克以下。