



健康的“粗茶淡饭”是什么标准

北宋文学家黄庭坚在《四休导士诗序》中写道:“粗茶淡饭饱即休,补破遮寒暖即休。”其中提及的“粗茶淡饭”,意在形容饮食简单、生活简朴。

现在,我们常常听到“粗茶淡饭”这个词。尤其是即将迎来新春佳节,家人、好友聚会增多,家中老人把“粗茶淡饭”与健康挂钩,因而时常劝告年轻人多吃素。但这里要做出区分,健康的“粗茶淡饭”并非主食只吃粗粮、不吃肉或完全吃素。

“淡饭”实为素荤搭配

字面上,所谓“粗”指的是粗糙、简单。在我国茶文化中,“粗茶”是指较粗老的茶叶,口感苦涩,但含有茶多酚、茶多糖等物质较多,有抗衰老、降血脂、调节血糖等作用。从健康角度来看,适量的粗茶对身体是有益处的,而且更适合老年人饮用。“淡饭”则是因为古时盐比较匮乏,穷苦人家常常无盐下菜,所以称之为淡饭。

如今很多人把“淡饭”和粗粮、素食等同起来,其实是不全面的。“淡饭”既应该包括丰富的谷类食物和蔬菜,也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼虾、瘦牛肉、羊肉等。所以,对“粗茶淡饭”的正确理解是以植物性食品为主,注意粗细粮搭配,并辅以各种动物性食品的均衡膳食。饮食习惯要清淡,少油少盐,并适量饮茶。

一些人有疑问,很多老年人年轻时也是“食肉一族”,为什么年老后会不喜肉食,转而喜欢吃素或喝粥呢?这与老年人的身体功能逐渐出现不同程度的衰退有关。比如,牙齿缺损,消化液分泌和胃肠蠕动减弱,心脑血管功能衰退,视、嗅、味觉等感官反应迟钝,肌肉萎缩等。这些因素都

会影响老年人摄取、消化和吸收食物的能力,所以他们容易出现食欲下降和早饱的现象。

而年轻人新陈代谢处在旺盛期,体力、脑力活动均高于老年人,对能量、蛋白质等营养物质的需求也远高于老年人。可现代社会多追求以瘦为美,一些明星也提倡全素饮食,引得不少年轻人跟风食素。我们认为,让一个之前正常饮食的年轻人突然改变饮食习惯,转为素食,可能对健康造成不良影响。

长期吃素是一种偏食

大家知道,人体每日能量的主要来源是碳水化合物、蛋白质和脂肪。碳水化合物的主要来源是主食、蔬菜和水果。蛋白质和脂肪的主要来源是奶、肉、蛋及豆制品,其中肉类尤其是红肉类可以提供丰富的优质动物蛋白、脂溶性维生素、铁和B族维生素。

因此,选择素食的人群更要认真对待和设计饮食。若膳食结构不合理,一方面会使摄入的蛋白质相对减少,长时间可导致营养不良,免疫力低下。素食者的主要蛋白质来源是豆制品,大豆蛋白是优质

的植物蛋白,素食者应适量增加豆制品的摄入。另一方面,长期吃素会增加缺铁性贫血的风险。铁的来源分为动物性食品和植物性食品,动物性食品的铁主要来自动物血、红肉及肝脏,是非常好吸收的,而植物性食品的铁的吸收率非常低。由于长期食素人群可能会有脸色苍白、蜡黄、乏力、头晕、脱发、指甲易断等贫血体征,应定期检测血色素等指标,若诊断为缺铁性贫血,还需要适量补充铁剂。当长期食素导致某种矿物质缺乏时,可适当补充营养制剂,但应参考中国营养学会每天推荐摄入量(RNI)和适宜摄入量(AI),以及不要超过可耐受最高摄入量(UI)。

此外,胆固醇的主要来源也是动物性食品,而胆固醇是制造性激素的基本原料。因此,长期吃素还会影响生育功能。

综上所述,我们认为食素也是一种偏食,长期偏食导致的缺乏任何一种营养素都会对人体健康造成损害。不光是年轻人,老年人也最好别只吃素,因为更易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,增加慢性病的发病风险。处于生长期

的幼儿和青少年,若长期摄入素食的比例过大,蛋白质及脂肪摄入不足,会增加营养不良、贫血、免疫力低下,甚至生长发育迟缓、智力落后等风险。

晚餐可少吃绝不能不吃

现在还有不少人提倡不吃晚饭,这是绝对不值得效仿的。晚餐可以少吃,但不能不吃,尤其是血糖有问题的老年人,不吃晚餐会增加夜里低血糖的风险。

晚餐不能无所顾忌,建议吃少量的主食,比如以粥、馄饨、面条等清淡、易消化的食物为主,再适量选择以拌、蒸、煮、涮等方式烹饪的蔬菜,难以消化的肉类则尽量少吃。

那么,宵夜该不该吃呢?很多研究表明,在晚上10点之后人体各个器官逐渐进入休息期,肠胃功能减弱。此时摄入过多食物容易加重肠胃负担,体内的血脂、胆固醇会出现突然增高的情况,长此以往可能导致分泌胰岛素的 β 细胞功能减退甚至衰退,从而增加肥胖和患胃肠道疾病、高脂血症、糖尿病的风险。同时,吃宵夜过饱会使胃、肠、肝、胆、胰等消化器官紧张工作,并将信息传送给大脑,引起大脑活跃,影响睡眠甚至诱发失眠。

另外,人体的排钙高峰一般在餐后四五个小时内进行,晚上吃得过饱或太晚,排钙高峰期就会延迟到睡眠时间。这时候,含钙较多的尿液长时间停留在膀胱、输尿管中,不能及时排出体外,使尿液中的钙质不断增加,久而久之就容易形成泌尿系统结石。

因此,现在的“粗茶淡饭”与资源匮乏时代的“粗茶淡饭”并不相同。一言以蔽之,健康的“粗茶淡饭”,其核心是做到营养均衡,合理分配每餐摄入,以及适量的运动。

小贴士

居民膳食日摄入标准

《2016版中国居民膳食指南》推荐,人每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋类、大豆坚果类等食物。每类食物应定量摄入,其中谷薯类250克至400克/天,蔬菜300克至500克/天,水果200克至350克/天,畜禽肉或水产品各40克至75克/天,蛋类40克/天,奶及其制品300克/天,大豆及坚果类25克至35克/天。此外,盐每天摄入<6克,食用油每天摄入25克至30克。(北京日报)

饮食健康的孩子更快乐

《BMC 公共卫生》近日发布的一项研究指出,健康饮食和儿童更强的自尊心、更少的情绪问题等存在相关性,而且,此相关性不受儿童体重影响。另外研究者发现,这种相关性是双向的,比如自尊心更强的孩子往往可以更好地遵循健康饮食指南。

该论文通讯作者、瑞典哥德堡大学萨尔格林斯卡学院的 Louise Arvidsson 说:“我们发现,在2-9岁的孩子中,可以遵循健康饮食指南的孩子通常两年后的心理状态也更好,换句话说一个健康的饮食习惯可以改善孩子的心理健康状况。”

研究人员一共调查了7675个年龄在2到9岁之间的孩子,他们分别来自几个欧洲国家——比利时、塞浦路斯、爱沙尼亚、德国、匈牙利、西班牙和瑞典。

家长会拿到一个写有43种食物的列表,并报告自己的孩子每周会食用多少次列表上的食物。依据家长的报告,孩子们会得到一个“健康饮食遵从分”



(HDAS)分数。HDAS指南中的要求包括限制摄入精制糖类、减少脂肪摄入、多吃水果蔬菜。HDAS得分越高,说明饮食习惯越健康。

而衡量社会心理健康程度的指标则包括自尊心、亲子关系、情绪与同龄人问题,评价方式为父母填写相应的问卷。另外研究者会测量孩子的身高和体重。所

有的问卷和测量会在两年后再重复一次。

结果显示,在研究开始时自尊心较强的孩子,两年后HDAS得分通常也较高。而HDAS得分较高的孩子,两年后心理健康状况通常也会更好,无论这个孩子的体重是正常还是超重。

Arvidsson指出,研究中发现的关联性是双向的。心理健康状况越好,蔬菜水果摄入就越充足,糖和脂肪摄入越标准;自尊心越强,吃糖量越不容易超标;亲子关系良好的孩子往往更能遵守健康饮食的指南多吃蔬菜水果;情绪问题较少的孩子更容易控制脂肪的摄入;同龄人问题较少的孩子蔬菜水果往往也能吃够标准量。

作者也指出,饮食结构不健康、心理健康状况不好的孩子更有可能辍学,因此这部分人的数据在两年后的跟踪调查中可能会被低估,所以不良饮食和不良心理状况之间的真实关系较难确定。另外,这个研究是观察性研究,数据来源都是父母的自评,因此结论都是相关性而非因果性。(中国科学报)