



# 76.8%受访者愿意为健康饮食多花钱

对于很多人来说,健康饮食不仅是一种好的生活方式,也是一种时尚。越来越多人愿意为健康营养的餐饮埋单。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对2001名受访者进行的一项调查显示,65.6%的受访者平时选择饮食会关注食物的营养价值,76.8%的受访者愿意多花钱买更营养健康的饮食。

受访者中,00后占1.3%,90后占29.2%,80后占48.0%,70后占15.1%,60后占5.0%,50后占0.9%。

65.6%受访者选择饮食会关注食物的营养价值

90后北京女孩田甜上大学时,晚上饿了就会点炸鸡的外卖吃。她坦言,虽然明知这样吃会摄入过多热量还容易消化不良,但为了“吃得爽”,就顾不上了。现在,田甜更注重健康饮食,经常上网浏览健康饮食方面的帖子,

“就算是点外卖也会选择一些品质高的,不会为了寻求口感上的刺激而牺牲营养健康”。

今年26岁的钱婷(化名)在北京做网站运营工作,曾在体检时被查出感染了幽门螺旋杆菌,“正常值应该在100以内,我的数值超过了300。医生告诉我这和经常在外面吃饭、吃太多油腻辛辣的食物有关,给我开了很多药”。之后钱婷开始注意饮食健康,买东西会看营养成分表,晚上尽可能回家做饭吃,“此前我和室友租房住,家里的厨具是摆设,基本不开火”。

调查显示,选择饮食,受访者最关注食物的营养价值(65.6%),然后才是口感味道(58.6%),其他依次是卫生条件(52.2%)、荤素搭配(41.8%)、外观色泽(29.7%)、经济实惠(23.1%)和方便快捷(20.1%)等。

相对于一些便宜但不够健康的饮食,76.8%的受访者表示愿意多花钱买营养健康的饮食。进一步交叉分析显示,78.9%的90后受访者愿意这样做,比例高于其他年龄段的受访者。

70.3%受访者认为生活节奏快阻碍养成健康饮食习惯

“虽然我开始注意饮食健康,但繁忙的工作经常让我难以坚持。”钱婷说,她身边很多上班族吃饭只图快和省事,经常只点份面或者盖饭,蔬菜和水果摄入量不足,营养不均衡,“还有的女同事为了身材好看,中午就喝杯鲜榨果汁”。

做到健康饮食存在哪些困难?调查显示,生活节奏快,时间不够(70.3%)被受访者认为是最大的阻碍,其他还有:饮食不规律(39.2%),缺少饮食营养搭配的知识(38.6%),压力大,没有

精力(38.4%),不会做饭(31.5%)和意识不到健康饮食的重要性(21.3%)等。

“健康饮食其实非常简单,但现有的各种说法,使一些人误以为健康饮食很麻烦、很费事。”大连市中心医院营养科主任、辽宁省营养学会副会长王兴国说,健康饮食不是一定要保证每餐多少克食物、多少量的营养,食物营养一定要搭配到何种程度才可以,事实上健康饮食非常容易做到,只要能掌握三条最基本的原则就可以。

第一条,要保证饮食的总量合适。“由于每个人的年龄、运动量不一样,所以消耗也不一样,这也就决定了每个人的进食总量也有所不同。究竟要摄入多少食物,关键要看自己的生活方式,与个人运动量、消耗相匹配。只要摄入和消耗匹配,吃多一点吃少一点,体重是合适的,

饮食总量也就是合理的”。

第二条,要少吃糖、油、盐、酒。“如果做不到一滴酒不沾、一口饮料不喝的话,至少应该少喝”。

第三条,要主动地、有意识地多去吃一些健康的食物。“比如每天用粗粮代替部分白米饭、白馒头,多吃新鲜的蔬菜新鲜的水果、豆制品以及奶类。同时还要限制肉类的摄入。肉类鱼虾蛋类,这些吃是没问题的,但是不能吃太多,要节制一点”。

“做到以上三条,饮食基本就比较健康了。如果想更健康一些,还有其他方面要注意。”王兴国举例说,油炸、烧烤这些烹调方式不太健康,就算吃的是健康的食物,如果是通过不健康的烹调方式来制作,也不算健康饮食。“可以在烹调方式上多加注意,促进饮食健康”。

(中国青年报)

## 营养学家顾中一： 超级食物其实就是宣传上的噱头

最近一段时期,时不时就会有一些“超级食物”出现,比如牛油果、奇亚籽、藜麦、椰子油等都曾被坊间追捧。这些超级食物被认为比同类食物含有更丰富的营养,有益于身体健康,可以预防或治愈某些疾病,甚至有抗癌的能力。

据了解,只要被冠上超级食物的头衔,价格就会翻涨好几倍,从2007年至今超级食物这个名词已经为全球食品业带来超过10亿美元的商机。

但是,营养学家顾中一指出,超级食物其实就是宣传上的噱头。到目前为止,在营养学界超级食物既没有官方的明确定义,也没有特定的人选标准。这些食物在原产国可能只是一种普通的食材,但是漂洋过海来到中国后,一贴上“防癌、抗老、减肥、高营养”的标签,就成功地占领了中国市场。

### 藜麦:确实营养全能

只要摄入食物够丰富,它的营养优势就不存在

藜麦原产于南美洲安第斯山区,有好几千年的种植历史,曾经是印加土著居民的传统食物。

它最大的特色在于,蛋白质含量16%~19%,略高于一般的谷类,赖氨酸含量是小麦、玉米的两倍,同时,还富含酚类、黄酮类、皂苷类、胆碱及植物甾醇等植物活性物质,是2017年中国营养学会组织评选出的10种好谷物之一。简单来说,就是如果只用一种粮食来满足人体的营

养需求,那么藜麦是各种粮食作物中最称职的。这也是商业营销中把它称为“最适宜人类的完美营养食品”的理由。

而且自从被美国航空航天局(NASA)选作宇航员专用太空食品后,藜麦就走上了“屌丝”到“高帅富”的逆袭之路。

可以作为太空食物,就意味着藜麦是超级粮食么?人气科普作家、食品营养专家云无心认为,对于太空旅行中的“闭合生态生命支持系统”,可能“寸土寸金”都不足以形容空间的宝贵,所以用单一植物来满足营养需求就具有了压倒一切的优势。但“只用一种粮食来满足人体的营养需求”这样强加的条件对于普通人的日常饮食并没有多大的意义,它的“营养优势”完全可以通过多样化的食物组成来获得,这样不仅经济实惠,还可以享受各种美食。顾中一也表示,藜麦虽然是一种良好的蛋白质来源,但这也只是和其他粮食作物相比,甚至它的优势也没有比大豆大多少。

藜麦本身是很好的粮食,但没有什么特殊的营养功效,也不会带来额外的保健功能。考虑到它远高于常规粮食的价格,要不要吃,就看看你的钱包去抉择了。

### 牛油果:富含“好”脂肪酸 单靠它减肥没戏,要减少其他油脂摄入

牛油果,似乎不需要再费笔墨介绍它了。因为这款水果已经几乎席卷了国内所有的新式餐厅和大部分超市:2010年,它在中国的进口量仅为2吨,2017年这个数字已增长到32100吨。

牛油果的最大卖点可能就是减肥了。然而,顾中一却明确表示,宣传牛油果可以减肥带有一定的盲目性。

“从牛油果的营养成分看,脂肪含量高达15.3%。”北京小汤山医院营养室副主任营养师刘雅平解释说,正是因为脂肪多,牛油果的热量是一般水果的3倍以上。尽管牛油果中的脂肪酸大部分是单不饱和脂肪酸,也就是橄榄油里的主要脂肪酸类型,是“好”脂肪酸,但它也是脂肪的一部分,我国对脂肪这一营养素的推荐摄入量占总热量的20%~30%。一个轻体力劳动的健康成年女性每天摄入热量1800千卡,如果吃一个牛油果(约200克),可摄入脂肪30.6克,占总热量的17%。而我们常见的牛油果减肥餐,大多是建立在减少其他油脂摄入的基础上用

牛油果作为健康油脂的“补充剂”。如果吃了正餐、甜点以及小食后,准备靠吃一个牛油果来减肥的话,那么,牛油果只会表示很无奈。

### 奇亚籽:钙含量是牛奶的6倍 每天那点儿摄入量,远达不到和牛奶同等补钙效果

奇亚籽目前可是大网红。它干的时候像芝麻,泡发之后会膨胀12倍。在很多明星狂晒的健康食谱中,往往都会有这一粒粒的食物赫然在目。

资料记载,奇亚籽是薄荷类植物芡欧鼠尾草的种子,原产地为墨西哥南部和危地马拉等北美洲地区,是当地印第安人的主要食物,已经有上千年的食用历史。

它omega-3不饱和脂肪酸含量堪比三文鱼油;含有绿原酸、咖啡酸、杨梅酮、槲皮素、山奈酚等多种抗氧化活性成分;钙含量比牛奶高6倍;最令爱美人士心动的就是,丰富的可溶性膳食纤维,泡水后溶胀,可增加饱腹感,降低食欲,还能促进大肠蠕动,让大便通畅。

然而,有了这些它就真的无敌了吗?不可否认奇亚籽的抗氧化活性的确很强,但抗氧化物

质在大多数食物如果蔬、植物种子中都存在,因此也没有什么特别之处。而且研究表明,亚麻籽、紫苏籽中的omega-3含量完全可以媲美奇亚籽。至于说到钙含量是牛奶的6倍,牛奶表示不服。刘雅平指出,干的奇亚籽和牛奶相比,钙含量虽然会高很多。但是我们每天可以轻松摄食300克的牛奶,即获得了300毫克的钙,要想获得同样的钙,每天需吃奇亚籽50克。但奇亚籽含有天然氰甙,如亚麻苦苷等。这些氰甙能释放氰酸盐,可与硫分子结合形成硫氰酸盐。而过量的硫氰酸盐,可能对甲状腺功能有影响,因此目前推荐的每日摄入量是1至2汤匙;同时奇亚籽膳食纤维含量高达37.3%,成人每天的推荐摄入量一般为15克。因此我们不可能每天摄入50克奇亚籽。此外,牛奶中钙的吸收率也高于奇亚籽,所以用奇亚籽补钙是不现实的,而且价格上它也不占优。

最后,再说说被很多人推崇的减肥效果吧。在一项长达12周的试验中,研究人员每天给超重人群吃奇亚籽,但结束实验后,奇迹并没有发生。奇亚籽不仅没能使这些超重人群的体重有所下降,而且也没能控制住他们的食欲。

>> 下转10版