



代餐食品真能当饭吃? 不靠谱!

专家:营养不均衡 长期食用影响健康

眼下又到了“晒身材”的季节,不少爱美人士痛下决心,计划在一两个月内减掉十几斤肉。许多人想变瘦却又不想饿肚子,怎么办? 于是,“不运动、不节食可快速掉肉”的代餐食品成为很多减肥者的选择。

近段时间,一些关于“代餐食品当饭吃,导致身体出现问题”的案例频频被披露,引发公众对代餐产品市场鱼龙混杂、标准不一、过分宣传等现状的担忧。

现象 女白领靠吃代餐奶昔减肥

“不运动,不会饿。只要每天吃‘代餐粉’,就可以轻松减肥……”在这个夏日,一些代餐食品的广告频繁刷屏朋友圈。 “夏天是减肥的季节,我想减肥但又不想运动。听说这种

代餐奶昔吃了就能饱,而且热量也足够,确实很适合我这样的懒人。”在红谷滩一家金融企业工作的周女士告诉记者,她平时工作繁忙又不常运动,体重增长之后她发现有代餐食品的存在,就购买了三罐某品牌的代餐奶昔,试吃了几天后发现,每次吃完后饱腹感明显,几个小时不想吃东西,她打算坚持吃两周看看效果。

近日,记者在网购平台搜索“代餐”后发现,各种代餐产品有数千种,类如代餐粉、饼干、杂粮等,价格从几十元到三百元不等,销量最高的一家已超过10万件。

记者注意到,尽管大多数代餐产品都宣称“高纤维、低热量、易饱腹”,但这些代餐食品却远没有宣传的那么好。据媒体报道,来自湖南娄底的19岁女孩小兵,为了减肥每天吃三块代餐

饼干,再吃一些蔬菜、水果,坚持两个月下来,瘦了30多斤,但是她却因心跳骤停晕倒,至今未醒。经医生诊断,该女子是因为长期不进食导致严重的低血钾,最终心跳骤停晕倒。

食药监局 代餐食品微生物污染严重

来自原国家卫计委的统计数据显示,早在2015年,我国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%。其中,国内肥胖人群、糖尿病患者人数超过1.1亿,而食用代餐食品已经成为肥胖人群减重的渠道之一,不少商家也因此将目光瞄向了这一市场。

不过,各地对代餐食品抽检中,代餐食品的表现却不尽如人意——近4年来,全国和省级食品药品监督管理局共检出44批

次不合格代餐食品,其中以微生物污染最为严重,包括大肠菌群超标、霉菌超标、菌落总数超标三个方面,占比92.0%。

而在2016年,原国家食药监总局就曾通报,部分减肥类产品有添加盐酸西布曲明和酚酞的违法行为,食药监部门提醒消费者理性购买、服用减肥类食品。近两年来,随着国家食品安全监督力度的不断加大,代餐类食品鲜有此类情况出现,但代餐产品鱼龙混杂、良莠不齐,过分宣传的现象依然存在。

此外,在众多的代餐消费者中,经常有人向当地食药监部门反馈,在食用一段时间代餐食品后经常会感觉疲乏、注意力不集中,出现内分泌失调、营养不良、贫血等症状,有些人在停用后体重出现迅速反弹,更有甚至出现了轻度厌食。

专家 营养不均衡 长期食用影响健康

食用代餐食品能够减少能量摄入从而达到减轻体重。那么,代餐食品真能代替一日三餐吗?

“食用代餐食品可以达到减肥效果,但是不能单一使用,只能用作辅助减肥。”南昌市第一医院肥胖门诊专家秦淑兰博士表示,代餐食品能够延长胃的消化时间,从而产生饱腹感,但代餐食品的营养元素含量往往不均衡,维生素、矿物质等也非常有限,长时间食用会给人体的健康带来不良影响。

秦淑兰建议,使用代餐食品时,必须保证必要的蛋白质和维生素,达到“减脂肪不减肌肉”。 (央广网)

入三伏 瓜类粥增进食欲、荤菜粥补充营养

□ 中南大学湘雅医院营养科副主任医师 刘菊英

进入伏天,高温、高湿的“桑拿天”频繁出现,大家的食欲随之下降。吃不好,身体无法获得充足的营养,生活和工作自然受到影响。推荐大家喝点“消暑粥”,补充营养,帮你对抗炎热。

瓜类粥,如西瓜粥、丝瓜粥、苦瓜粥、黄瓜粥等。西瓜性寒,能消暑生津、止渴利尿,熬煮成粥香甜可口,适合高血压、心血管疾病患者食用;丝瓜性味甘平,具有清热解毒、化痰止咳、止血凉血的功效,丝瓜粥清香爽口,是口腔溃疡人群的食疗方;苦瓜粥不仅可以清心降火,还能促进胃液分泌,增加食欲,比较适合糖尿病患者;黄瓜粥清爽可口,能补水防便秘,有便秘困扰的人群可以常喝。瓜类很容易熟,煮粥时需先将大米用

旺火煮沸,待粥将熟时,再把切成块的瓜类倒入,滚沸几下,搅拌均匀,熬煮成粥即可。

豆类粥,如绿豆粥、扁豆粥、红豆粥等。绿豆、扁豆、红豆等豆类都有健脾利湿的作用,且富含B族维生素和矿物质,因此,常喝豆粥能有效补充从汗液里流失的营养物质。为了节约烹调时间,使煮出来的豆粥口感更好,需要在烹调前对绿豆、红豆等杂豆进行浸泡处理,泡豆时间应在12小时以上,最好24小时。如果想省事,可以直接把杂豆放在容器中,加水没过食材,放冰箱里浸泡一夜即可,以免细菌超标。

荤菜粥,如鱼片粥、皮蛋瘦肉粥、鸡蛋花粥等。鱼片粥味道鲜美,营养丰富且易被人体

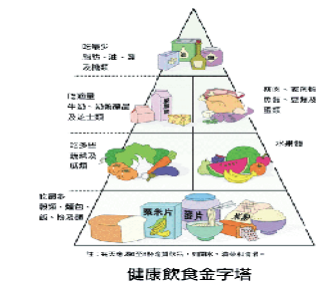
消化吸收,有助补充优质蛋白质,特别适合牙口不好的孩子、老人食用。皮蛋瘦肉粥质地黏稠、口感顺滑,有助补铁和多种维生素,适合消化不良、瘦弱、低血压的人。需要提醒的是,熬这两种粥时都要少放盐,以免增加高血压风险。另外,鱼片和瘦肉煮的时间不要太长,否则会加速营养流失。

中医食疗粥,如百合粥、薏米粥、莲子粥等。百合味甘、性平、微苦,具有清心安神的功效;《本草纲目》认为,薏米“健脾益胃,补肺清热、祛风胜湿,养颜驻容,轻身延年”;莲子性平,能养心安神、健脾补肾。从营养角度来说,这三种食材均富含维生素和矿物质,特别适合天热时食用。

3类肉千万别给孩子吃!

即便您的孩子“无肉不欢”,下面这些肉也要少给他/她吃。

烤肠。我们常在街上看到孩子手里拿着烤肠。烤肠在加工中,常添加发色剂亚硝酸盐,其在体内会转化为致癌物亚硝胺,可导致食道癌、胃癌等。很多熟食看上去颜色鲜艳,其实也加入了亚硝酸盐(正常煮熟的肉如猪肉或牛肉的颜色为灰色或发暗)。烤肠持续烤的过程中,同样会产生一些不健康的物质。因此,不应给3岁以下的孩子吃烤肠或香肠,及市售颜色较鲜艳的熟肉类。



肉松。有的妈妈会给6个月后的宝宝吃肉松,觉得肉松很健康。事实上,肉松属于深加工肉类,在加工过程中,需要加入酱油、糖、脂肪等,因此,含有较高的

热量和盐,还可能会造成维生素的破坏。肉松的原料也有不安全因素。因此,不建议婴幼儿吃市售肉松。

烤肉。肉在高温炭火烧烤中,脂肪会高温分解或聚合产生有害物质,如致癌物苯并芘。对于酷爱烤肉的儿童,要控制进食数量及次数,并注意烤肉要避免在明火上直接烤制,同时多吃新鲜的蔬果。另外,腌肉、熏肉也要少吃。

婴幼儿食用的肉类最好现做现吃,制作过程尽量简单,如炖、煮、炒等,而非煎、炸、烤。

常吃核桃有啥益处?

据《印度时报》报道,近日美国的一项新研究表明,经常吃点核桃可使2型糖尿病的风险降低一半。

美国加州大学洛杉矶分校研究员伦诺·阿拉布博士及其研究团队对3.4万名18~85岁的参试者进行了问卷调查和观察研究。问卷涉及参试者饮食习惯、糖尿病确诊情况以及是否服用治疗糖尿病的药物等。参试者还接受了空腹血糖水平测试和糖化血红蛋白A1C测试,以评估其血糖水平及糖尿病风险。结果发现,无论年龄、性别、种族、受教育程度、体重指数和身体活动量如何,与不吃坚果的人群相比,经常吃核桃的参试者患2型糖尿病的几率

明显更低。每天吃3汤匙核桃粉(约30克),可以使2型糖尿病风险降低47%。

阿拉布博士表示,核桃中的不饱和脂肪含量丰富(每盎司13克),也是唯一含α-亚麻酸(每盎司2.5克)的坚果。核桃还富含蛋白质(每盎司4克)和纤维素(每盎司4克)。多项早期研究就已发现,常吃核桃能改善认知功能和心脏健康,新研究则进一步证实了将核桃纳入日常健康饮食的重要性。研究人员还补充说,每天吃半杯核桃(约一个拳头大小的量)可增加肠道益生菌数量,保护消化系统,预防心脑血管疾病并降低癌症风险。

(生命时报)

鱼蒸着吃更健康

《食品控制》杂志(国际上最有影响力的营养杂志之一)发表的一项研究显示:鱼蒸着吃最健康,蒸的时间超过2分钟可以减少26%以上的拟柱胞藻毒素(一种蓝藻毒素),但煮鱼时该毒素仅减少18%,并且会残留在汤水中。

蓝藻毒素是由蓝藻细菌产生的毒素,这些细菌主要存在于淡水中,长期摄入会

升高患肝癌的风险。为了比较蒸鱼和煮鱼对蓝藻毒素的降解程度,西班牙塞维利亚大学营养与食品毒理学研究人员以淡水鱼为实验对象。结果表明,淡水鱼不适合生吃,蒸鱼比煮鱼更健康。比起煮鱼,蒸鱼不需要额外加水,可以更好地留住鱼的营养。为了让鱼含有的毒素转移到水中,建议蒸鱼时间大于2分钟。(人民网)