



新潮饮食花样多 误区也多

时下,低脂饮食、生酮饮食等众多新潮饮食方式盛行,吸引着不少人跃跃欲试。但是,你真的了解这些“时髦”的饮食方式吗?他们的“真相”是怎样的?哪些人可以尝试?实践过程中要避免那些误区?广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼主任医师为大家一一揭秘。

夏燕琼指出,低脂饮食不代表不吃肉,而是不建议吃脂肪含量较高的肉,此外还应警惕一些“隐形脂肪”;生酮饮食需要专业的营养师帮助制定,并定期监测期间身体状况,及时进行适当调整;听起来很健康的素食肉也不能和健康肉画上等号。

不吃肉 不等于低脂饮食

很多人认为,只要不吃肉、少吃肉就是低脂饮食。夏燕琼指出,这其实是普遍存在的一种误区,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。

事实上,鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,而且鱼肉所

含的脂肪是有益于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸,因此,建议常吃鱼肉,尤其某些深海鱼肉,如三文鱼、金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼、小黄鱼、带鱼等。

坚果也是低脂饮食路上的一枚“糖衣炮弹”。坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、钙、铁等,适量摄入确实有益健康。但其脂肪含量较高,约达到40%~70%。夏燕琼建议,坚果适量吃就好,每天控制在10克以下。此外,还要警惕某些“隐形脂肪”。如冰淇淋、奶油蛋糕、点心、油炸食品、加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等含有较高的脂肪。

正确低脂饮食 “清单”长这样

到底什么才算低脂饮食呢?夏燕琼介绍,所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食:脂肪摄入量每天限制在30~50克,健康人每天胆固醇摄入量应低于300毫克,患有冠心病、高血压、高脂血症等疾病的患者每天胆固醇的摄入量应低于200

毫克。

低脂饮食摄入的脂肪量少、质优,每天摄入的总能量相对较低,有益健康,不易长体重,但其食物相对单一,难长期坚持。

如何正确进行低脂饮食?夏燕琼介绍,一份正确的低脂饮食“清单”应该是这样的:

- 1.食物多样,谷类为主。多选择全谷物和杂豆;多选择蔬菜、水果、低脂或脱脂奶类和大豆;肉类的选择,以禽(去皮)为好,蛋类和畜肉类适量选择,不吃加工肉制品、动物内脏、鱼子、虾子、饼干等。
- 2.饮食清淡,烹调选择植物油。不吃动物油脂;选择茶籽油、橄榄油、亚麻籽油、菜油、豆油、玉米油、花生油等,每天摄入量不超过15毫升;烹调方法以蒸、煮、炖、烩为好,不用油煎炸。
- 3.尽量不在外用餐,不吃快餐食品。

生酮饮食不代表 可以安心大口吃肉

生酮饮食也是近几年营养界关注的热门话题,它是一种脂

肪高比例、碳水化合物低比例、蛋白质和其他营养素合适的配方饮食。

很多人一知半解地认为生酮饮食就是“不吃主食”“大口吃肉”。夏燕琼指出,生酮饮食是高脂肪-低热卡饮食,而不是高脂肪-高热卡饮食。普通饮食脂肪与蛋白质和碳水化合物的比例为1:9,而生酮饮食脂肪与后两者的比例为3:1~4:1,对碳水化合物的摄入有很严格的控制。

眼下,越来越多的人借助生酮饮食减肥,它使身体进入酮症状态,燃烧脂肪而非碳水化合物,初期减重效果的明确,不过较难长期坚持。

“也不建议长期生酮饮食。”夏燕琼指出,生酮饮食的副作用也不可忽视,可能会出现低血糖、恶心、呕吐、腹泻、厌食等消化道副作用,还可能出现嗜睡、呼吸急促、易激惹、心率快、面部潮红等过量酮症表现,长期还可导致微量元素缺乏、血脂升高、肾结石、心律失常、生长发育缓慢、白细胞和血小板的功能损伤等。因此,生酮饮食需要专业的营养师帮

助制订,并定期监测其间身体状况,及时进行适当调整。

需要提醒的是,有脂肪代谢障碍的遗传代谢病、严重肝肾功能损害、心衰、严重营养不良、肾结石者不宜尝试生酮饮食。

素食肉并非健康肉 不可多吃

随着素食的流行,素食肉也成了餐桌“新贵”,不少人还将素食肉等同于健康肉。对此,夏燕琼指出,素食肉并不能与健康肉画上等号。

素食肉是一类以大豆为主要原料,经过一定的加工工艺,使其拥有一般肉制品所具有的色、香、味和口感等特点的仿肉制品。从本质上讲,素食肉是大豆制品,只不过加工的方式与其他豆制品有所不同。

实际上,为了将素食肉做出肉的味道和口感,商家往往会在其中增加较多的油脂和调味品,这会使其热量及脂肪含量成倍增加。此外,素食肉中的含盐量往往都比较高,不可多吃。

(央广网)

这几个饮食习惯得改!

□ 河北省人民医院营养科 王 恺

我把门诊中常见的老年人饮食误区总结为十二个字:粗粮多、少蛋白、水不够、扔蛋黄。

粗粮多 门诊中曾遇到一位不爱吃饭的父亲,就是因为每天早晨吃女儿为他准备的非常稠的燕麦粥而导致厌食。粗粮中含有丰富的膳食纤维,老年人吃一些含有膳食纤维的食物可以促进肠道蠕动,改善排便困难的问题,但是如果吃太多就好像一堆干草堵住了水管,反而会让肠道不畅导致食欲下降。

少蛋白 为了让食物容易消化,很多老年人会选择吃一些软的、不用嚼的东西,吃肉越来越少,即使吃肉也肥多瘦少。可老年人本来是应该多摄入一些蛋白质才对,而优质的蛋白质类食物就那么几种:肉、蛋、奶、大豆制品。想让老年人吃进去肉,不妨改变一下烹调方式,瘦肉粥、瘦肉丸子,做成馅或是摊成薄饼。

水不够 很多老年人一天喝不了一杯水,作为家属要记得给家里的老人递水,饮食上也要多吃些汤水多的菜肴。不过汤水多了可能会影响食量,那么就要增加餐次了。加餐可以用特医食品,既方便又营养充足,或是自己做一些食材丰富的羹类或奶制品等。

扔蛋黄 很多人吃蛋黄害怕胆固醇高,其实胆固醇高的很大一个原因是自身代谢的问题,而食物对于高胆固醇的影响大约只占到10%,因此如果体检时胆固醇正常,完全没必要扔掉蛋黄;如果发现胆固醇高,也不要完全否定蛋黄,因为蛋黄中除了胆固醇还含很多有益营养素,比如蛋白质、铁、锌、维生素、磷脂等。

喝牛奶也是个“技术活”

□ 解放军第95医院健康管理中心副主任医师 陈玉辉

早餐喝一杯,开启一整天的活力;睡前喝一杯,助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品,牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。但是,如何正确喝牛奶,喝多少,什么时候喝最好?很多人也许就不清楚了。

喝牛奶是个“技术活”,喝法不对可能会让健康大打折扣,应当因人而异,适度适量。

1.购买牛奶。优质牛奶颜色乳白,乳香清淡,口感稀薄,闻起来香味很淡,入口后有淡淡的奶香。需警惕的是,入口前就有扑鼻的香味,入口后奶香味久久停留的牛奶,极有可能加入了牛奶香精。即有些牛奶所谓的“浓”,可能是商家在牛奶中加入了香精、增稠剂和稳定剂等添加剂,因此不必盲目追求浓稠香滑的口感。可以在盛冷水的碗里,滴几滴牛奶,奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶,浮散者说明质量可能欠佳。

通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”,同等价位选择脂肪含量高的,质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶,全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等,并且含有天然钙质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶,有利于控制热量。脱脂牛奶完全脱去了脂肪,有刺激胃酸分泌的作用。

2.喝牛奶。每天适量喝牛奶并不会长胖,但不能拿牛奶当水喝,成人



每天喝300ml左右,但奶制品的摄入量不能超过500ml。要注意的是,空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分,未经充分消化就进入肠道,造成营养流失。牛奶、面包加果蔬或鸡蛋,麦片粥加果蔬,都是比较好的早餐搭配,让牛奶与唾液消化酶充分接触,更有利于成分吸收。对于胃部不好的人来说,可以在饭前一小时左右喝蜂蜜牛奶。饭后休息一会饮用牛奶,胃里有淀粉类食物,可以帮助牛奶中的蛋白质得到充分吸收。

牛奶是否促进睡眠还有待研究,只是相比于其他食物,它含有一些有利于预防失眠的成分,比如钙、维生素B6等。从热量上看,牛奶的饱腹感较强,一小杯牛奶就能有效缓解饥饿感,避免睡前“饥火中烧”睡不着,远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等夜宵更有利。如睡前半小时至一小时喝热牛奶,以100~200毫升为好,

喝多了消化吸收的时间就会较长,反而影响睡眠。饮用后应及时刷牙,充分清理口腔,避免微生物滋生,造成口腔疾病。

3.煮牛奶。牛奶煮沸后,所含蛋白质会由溶胶状态转变成凝胶状态,其中的钙会出现磷酸沉淀现象,维生素被破坏,同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化,影响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”,即将鲜牛奶加热至62℃保持30分钟,或加热至71℃保持20分钟,这样既可把细菌杀死,又不会影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶,易引起胃部不适,建议稍微加热再喝。微波炉加热比较方便,但需注意不能用塑料袋直接加热,要使用玻璃容器加热。至于牛奶加不加糖,和消化关系不大,主要是为了改善口感,但孩子喝的牛奶不宜调得过甜,这样会刺激孩子的味蕾,从小养成喜爱甜食的不良习惯。