



代餐食品不能代替正餐长期食用 易导致营养不良

近年来,代餐食品以其“方便、减重”成为国内年轻人喜爱的减肥食品,2018年我国代餐粉市场需求规模达到60亿元。但市售代餐食品大都为了控制能量、减轻体重而设计,通常只强调某类营养素的含量,营养成分单一,如果以此作为每日主打食品完全代替一日三餐的其他饮食,存在一定健康风险,长期食用会导致疲乏、注意力不集中,内分泌失调、月经不调、营养不良、贫血、轻度厌食等症状,有些人在停用后体重还会出现迅速反弹。专家建议,可以代餐食品代替早餐和晚餐,但无论如何都应该保证每天至少有一餐正常饮食。此外,还要每日摄入足量的水、蔬菜和蛋白质,并保证充足睡眠,同时配合适量运动,才能达到既减肥又保持身体健康。

近年来,代餐食品渐渐成为一些年轻人喜爱的“方便、减重”食品。2019年,华南理工大学食品科学与工程学院发布的国内代餐粉行业白皮书显示,2018年我国代餐粉行业的企业数量已经增长为406家,代餐粉市场需求规模达到60亿元。

代餐食品,顾名思义,是指以天然食品为原料加工而成,用于代替部分或全部正餐的食物,通常具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,大多数代餐食品都是以膳食纤维为主要成分,不易消化,让人有饱腹感,但这往往是以放弃其他营养为代价的。目前,市面上

的代餐食品存在营养不够均衡的情况,完全代替一日三餐的其他饮食存在一定健康风险。

长期吃易致营养不良等健康风险

目前市售代餐食品的形式主要有代餐饼干、代餐粉、代餐奶昔、代餐粥、能量棒等,其中不少代餐食品均声称具有减重、瘦身的作用。食用代餐食品真能减轻体重吗?其真能代替一日三餐吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为,代餐食品无法代替多样天然食物中的各种保健成分。其中不溶性纤维过少,蛋白质不足,微量元素和维生素品种不全,各种非营养素类保健成分更是空缺,长期单纯食用代餐食品将会造成营养不良。

营养专家指出,维护人体生命和健康所需要的40多种营养素都来自各种各样的食物,如果真要起到代替正餐的作用,代餐食品就应该含有人体日常所需的营养素,包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、多种维生素、矿物质等。但目前市售的代餐食品大都是为了控制能量、减轻体重而设计的,通常只强调某类营养素的含量,如有的产品强调富含蛋白质,有的强调富含膳食纤维,有的强调脂肪含量低,还有的强调碳水化合物低等,反而忽略其他营养素的含量,例如低脂代餐粉中可能缺乏多不饱和

脂肪酸等。

而且,已有众多的代餐消费者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迅速反弹,更有人甚至出现了轻度厌食。

专家也提醒,如果长期用这些营养单一的代餐食品来代替一日三餐,一定会存在许多健康隐患。

1.导致营养不良。代餐食品营养都比较单一,不能达到《中国居民膳食指南》推荐的营养素的摄入量,更无法代替谷薯类、新鲜的蔬果类、肉蛋奶及豆类等食物中的天然营养素,长期单一的营养根本没有办法满足身体的正常需求,可能会出现因营养不良带来的头晕、头痛、记忆力减退、抵抗力下降等症状。

2.导致月经失调。代餐食品中所含的碳水化合物比较少,而碳水化合物对于身体的内分泌非常重要,长期食用代餐食品会导致碳水化合物达不到身体所需摄入量,进而导致内分泌失调,影响女性月经周期,如果情况严重的话还可能会导致闭经。

3.体重容易反弹。代餐食品虽然短时间内具有快速减肥瘦身的效果,但单纯靠节食减肥,一旦恢复正常饮食后就十分容易胖回来。此外,减肥期间人的情绪本就十分多变,食用代餐食品期间需要抑制食欲,而在饮食恢复正常之后很

可能出现暴饮暴食,不仅会导致体重迅速反弹,而且对于身体健康也十分不利。

专家解释,利用代餐食品能否达到瘦身目的还取决于长期能量摄入与能量消耗的平衡状态,在食用代餐食品期间,总能量摄入低于机体能量消耗时才有可能瘦身减重。有研究显示,长期采用代餐食品进行体重管理与其他膳食管理方法相比无太大差异。换言之,代餐食品长期的体重控制效果还有待于进一步验证。

每天必须保证一餐正常饮食

南昌市第一医院肥胖门诊专家秦淑兰指出,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。使用代餐食品时,必须保证必要的蛋白质和维生素的摄入,达到“减脂肪不减肌肉”。

在实际使用过程中,可以根据个人的实际情况选择减肥的速度,酌情以代餐食品代替日常主食的其中一餐或两餐,期间也要注意搭配其他食物食用。专家建议,可以选择用代餐食品代替早餐和晚餐,但无论如何都应该保证每天至少有一餐正常饮食。

如何正确使用代餐食品才能达到既可辅助减肥又可保持营养均衡呢?专家建议:

1.使用代餐食品部分代替主食。选择最适合自己的口味及脂肪含量最少的产品,并在食用

前先详读使用说明,才能发挥代餐的效果。

2.每天多喝水。一定要让身体补充足够的水分。

3.多吃蔬菜。食用代餐食品期间,蔬菜一定不能少,可多吃如西兰花、菠菜、油菜等膳食纤维丰富的蔬菜。

4.摄入足够蛋白质。在补充足够蔬菜的同时,还要补充鱼、虾、鸡肉等高蛋白低脂肪的白肉。

5.保证充足睡眠。睡眠充足能帮助你稳定新陈代谢和抑制食欲。

朱毅表示,最健康的减肥办法还是改变生活方式。上班族应尽量自己烹饪新鲜食材,如果考虑便捷因素,尽量选择复配型代餐食品,但不能成为进食主打,更不能长久依赖。肥胖有多种原因,以代餐食品减肥对暴饮暴食者有一定帮助,对其他类型肥胖未必奏效。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生则建议,如果打算利用代餐食品达到减重目的,不应把体重控制仅仅放在膳食管理上,适度的身体活动搭配合理的膳食更有利于体重管理。

肥胖者通过一定的有氧体育运动,使其消耗身体多余脂肪,促进新陈代谢,达到运动减肥的目的。通常运动量越大,运动时间越长,消耗的糖和脂肪越多,减肥效果越明显。最常见的运动减肥方法有游泳、慢跑、健身操、跳舞等。

(中国妇女报)

世卫组织建议禁止在3岁以下婴幼儿食品中加糖

3岁以下孩子若常吃含糖食品,会对身体发展造成很大危害。7月15日,世卫组织发布调查报告并提出建议:禁止生产商在3岁以下婴幼儿的食品添加糖分。

调查报告称,世卫组织于2016年至2017年间,抽检了英国、丹麦和西班牙市面上的婴儿食品,在检测过程中发现,部分生产商在食品中加入了果蓉等以增加糖分。若经常饮用这些食品,可能影响婴儿的牙齿健康、导致肥胖或让孩子养成只爱吃甜食的习惯等。

吃糖或许让人感觉到满足和幸福,但其中存在的健康风险也很多,尤其对于3岁以下尚未形成固定饮食习惯的婴幼儿来说。解放军总医院第三医学中心主任营养医



师刘庆春表示,3岁以下婴幼儿常吃含糖食品,会造成诸多危害。

影响牙齿健康。3岁以下的孩子尚处于幼齿阶段,吃含糖的食品会直接对牙齿造成危害,糖分解后变成酸,会腐蚀幼齿,影响牙齿健康成长。

引起肥胖。甜食本身极易引起肥胖,当糖进入到体内后,一部分在胰岛素的作用下分

解,供应人体能量,一部分储存起来,以备需要时取用。但多出的糖分会转化成脂肪,时间久了引起肥胖,而肥胖易导致糖尿病等代谢类疾病。

影响终身饮食习惯。过多食用甜食,会抑制婴幼儿食欲,让孩子终身依赖糖。导致饮食不均衡,影响身体发育和智力发展,打破孩子健康的饮食习惯,随之而来的很多问题不可避免。

世卫组织建议,食品生产商不应在婴儿食品中加入糖分或甜味剂,若含有糖果及果汁等含糖饮料需附上标签,说明商品不适合3岁以下幼儿。世卫称,将更新婴儿食品的指导,让成员国能以此为参考进行立法,避免婴儿摄取过多糖分。

(报摘)

英媒:每周吃三次鱼可降低患肠癌风险

参考消息网7月26日报道 英媒称,一项新的大型研究表明,每周吃三次鱼能显著降低罹患肠癌的几率。

据英国《每日电讯报》网站7月24日报道,近50万人的数据显示,经常吃鱼的人患英国第四常见癌症的几率降低12%。

鲭鱼、鲑鱼、鲱鱼等多脂鱼类已被认为能降低心脏病风险,预防大脑退化,因为多脂鱼类含有的 Ω -3脂肪酸具有抗炎功能。

不过,这项新研究创下了同类研究的纪录,即首次在如此庞大的人口样本中探究多吃鱼和肠癌之间的关系。

国际癌症研究中心的科学家在15年间对欧洲范围内的47.616万人进行了跟踪研究。

食用少脂鱼类和多脂鱼类都与患结肠直肠癌几率下降有关,而在有壳水生动物中则未发现类似联系。

世界癌症研究基金会资助了本次研究,该基金会研究资金负责人安娜·迪亚斯·丰特博士说:“这项大型研究为证明吃鱼能够降低患肠癌的风险提供了新科学证据。尚不完全清楚吃鱼有可能降低相关风险的生物学原因,但有种说法认为,某些几乎只存在于鱼类身上的特定脂肪酸,比如 Ω -3脂肪酸,有抗炎功能,从而起到了保护作用。”

在此之前,去年的一项研究显示,多脂鱼类也能使女性的更年期推迟三年到来。

新研究的报告发表在美国期刊《临床胃肠病学与肝脏病学》上。