



低碳、低脂饮食到底怎么吃?

低脂饮食并不等于不吃肉,在低脂饮食中真正应该避免的是黄油、内脏、油炸食品等高脂肪类食品;对于低碳饮食的减脂效果,短期内优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期的效果则与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重饮食方式,即根据自身需求选择更加健康的膳食搭配,其中低脂饮食、低碳饮食非常受人追捧。在低脂饮食中,吃什么成了人们关注的焦点。说到脂肪,人们往往会想到各种肉制品,认为肉类食品才是导致摄入过多脂肪的罪魁祸首;而说到低碳饮食,它已经成为不少减肥人士的法宝,但通过降低饮食中的碳水化合物就能达到减重的目的吗,近日的一项研究表明其效果可能没有想象的那么完美。

低脂饮食等于不吃肉?

真正应该避免的是高脂肪类食物

众所周知,临床上许多疾病都要求患者进行低脂饮食,我们大部分人都知道肉类中的脂肪含量较高,那么,低脂饮食就等于不吃肉么?

“低脂饮食是指膳食脂肪占膳食总热量的30%以下或者全天脂肪摄入量小于50克的饮食方式。”首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心副主任医师田颖表示,在生活中我们真正应该避免或减少的是高脂肪

类食物的摄入,例如黄油、内脏、油炸食品、腌制食品等。

专家表示,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼籽、虾籽、蟹黄等。事实上,鱼肉、禽畜瘦肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,且鱼肉所含的脂肪是有利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、小黄花鱼、带鱼等。

实际上,人体内的脂肪是细胞内良好的储能物质,能够提供热能,并负责保护内脏,维持体温,此外脂肪还能协助脂溶性维生素的吸收,以及参与机体各方面的代谢活动等。

由此看来,低脂饮食不等于不吃肉,那我们该如何健康地进行低脂饮食呢?

田颖指出,在日常生活中我们可将低脂饮食分为3个等级:轻度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过50克;中度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过40克;重度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过20克。

“可以根据临床医师和健康营养师的建议制定合适的食谱,养成良好的饮食习惯,选择一些脂肪含量较少的食物。只有摄入脂肪含量合理,才能保证机体的营养需要,提供合理的营养支持。大家可以根据不同的需求选择不同的等级,找到属于自己的食谱。”田颖强调。

饮食中低碳减脂更健康?

效果存争议,最新研究表明或影响心血管健康

除了低脂饮食,低碳饮食、戒碳饮食成为不少人在饮食习惯养成中向往的一个方向。有人认为低碳、戒碳饮食是减肥的有效途径,并且与节食相比,更加健康。

低碳饮食,指的是低碳水化合物饮食,即在饮食中严格地限制碳水化合物的摄入量,增加蛋白质和脂肪的摄入量。由美国人阿特金斯1972年在《阿特金斯医生的新饮食革命》中首次提出。

目前低碳饮食的效果在医学界还存在争议。支持者认为,低碳饮食可在一定程度上降低体重(平均10%左右)和血液胆固醇水平(平均5%左右),令心脏病风险有所降低,但是长期是否有效还不确定。而反对者认为,很少人能长期坚持低碳饮食,研究发现只有1%的人能够长期坚持,平均坚持19个月。而且低碳饮食者少吃了碳水化合物,蛋白质、脂肪就会相对吃多,与医学界和营养学界的健康理念背道而驰,不适合冠心病、痛风、肾病患者。

近期,通过全面回顾现有证据,美国国家血脂协会发表共识称,低碳饮食对于减轻体重和对心血管健康的影响没有优势,反而有危险。

该共识中,将低碳饮食定义为每日总能量10%~25%来自碳水化合物,即每天食用50克~130克碳水化合物;极低低碳饮食则定义为每日总能量来自碳水化合物的占比少于10%,即每天食用少于50克碳水化合物。共识指出,遵循低碳饮食和极低低碳饮食的人食欲和饥饿感降低,似乎还会增加机体的能量消耗,但具体机制不详。

这有可能与儿茶酚胺和甲状腺激素水平的变化有关。

共识称,对于低碳饮食和极低低碳饮食减轻体重的效果,短期(≤ 6 个月)优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期(> 6 个月)的效果与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。且极低低碳饮食难以维持,依从性较差。共识认为少吃才是减肥的硬道理,通过改变碳水化合物、蛋白质和脂肪三种营养物质的比例并没有作用。

“人体摄入食物的目的有2个:一个是消耗化学能转化成热能、机械能,维持能量守恒;另一个是供给结构分子更新细胞和催化反应。为满足这2个目的,均衡饮食是关键。”北京科技大学化学和生物工程学院教授宋青在接受科技日报记者采访时表示。

“多余的高能分子会转换成脂肪组织引起肥胖,而缺乏不能自合成的必需脂肪酸,必需氨基酸和各种维生素辅助分子则会引起代谢和内分泌疾病。低碳饮食和低脂饮食都是为了满足过强食欲的折中方案。控制食物总量摄入,增加食物品种,增加运动量,是维持健康的捷径。俗语说,管住嘴,迈开腿,才是正确的生活方式。”宋青强调。

相关链接

低碳、低脂饮食路上的“糖衣炮弹”

在日常生活中,有些看似是高脂肪的食物其脂肪含量并未达到高脂标准;而有些食物看似碳水化合物很低但事实却并非如此,像这样的例子,生活

中还有哪些?

坚果就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%。专家建议吃坚果一定要适量,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、油炸食品及加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等,购买这些食品时,人们往往不认为它们属于高脂肪的食物。与碳水化合物和蛋白质相比,脂肪会提供更高的热量。同样100克土豆,水煮着吃能量只有70大卡,做成炸薯条,能量就增加到150.1大卡,直接增加了1倍多。此外,食物在油炸过程中会产生许多有害物质,其中的一些会致癌。

“而我们常说的全脂牛奶虽然脂肪含量相对较高,但芳香物质丰富。食用高脂牛奶对成年人没有问题。”宋青说。一般来说,脂肪含量超过20%的食物才被认为是高脂肪食物,而全脂牛奶中的脂肪含量通常为3.0~3.5克/100克,并非是高脂肪食物。对大多数体重正常且血脂正常的成年人来说,每天喝半斤到一斤全脂牛奶是有益的;对存在超重、肥胖,但尚未患动脉粥样硬化的人,只要血脂达标,便可放心地每天喝半斤全脂牛奶;对超重、肥胖或明显血脂紊乱者,特别是已患动脉粥样硬化的心脑血管患者,则以喝脱脂牛奶为宜;对需要控制热量以预防肥胖或血脂异常,或消化能力较弱的高龄人群,可以适量选择低脂牛奶。

南瓜子保护前列腺吃生的还是熟的?

□ 中南大学湘雅医院中西医结合男科教授 罗杰坤

常有患者问:“大夫,别人说吃南瓜子可以保养前列腺,是吃炒热的还是生的?”

南瓜子(又名白瓜子),是食品也是药物,是葫芦科植物南瓜的干燥种子。南瓜子炒熟后很香,让人吃了还想吃。并且已有证据表明,男性吃南瓜子有利于前列腺的保养。

中医历代医书记载:南瓜子,性平,味甘;归脾、胃、大肠经。有杀虫,下乳,利水消肿的功效。南瓜子还是有效驱虫剂,生吃可以驱除绦虫、蛔虫、蛔虫等多种寄生虫,堪为驱虫的“爽口良药”。其

驱虫的特点是无毒性,不产生任何副作用,一般吃生南瓜子100~150克,吃几天即可。还有记载,南瓜子可治产后手脚浮肿、糖尿病。历代医家对南瓜子的应用,有生用的,也有炒熟用的。

德国学者20年前就曾报道,治疗前列腺增生可服用南瓜子提取物,相当于生南瓜子仁10~30克,连服用3个月,效果明显。南瓜子提取物的制备,大多是用生南瓜子,不炒熟,洗净后风干,直接榨取,去脂得到提取物,可做成保健品。文献报道,南瓜子提取物对于良性前列腺增生和下尿路症状的治疗都有帮助。

其原因之一是前列腺的分泌功能要依靠脂肪酸,而南瓜子富含脂肪酸,可使前列腺保持良好功能。原因之二是南瓜子中含有大量的锌,是坚果类中含锌最多的品种之一。现代医学研究发现,多吃含锌丰富的食物不仅对前列腺有益处,还可以增加精子数量,有助于提高男性生育能力。

我国学者研究发现,生南瓜子炒熟后,其中锌的含量会由65.65微克/克,下降到0.33微克/克。所以,如果是为了防治前列腺疾病而吃南瓜子,生南瓜子效果可能更好些。

生南瓜子该怎么吃呢?生南瓜子容易伤胃气,吃多了会出现消化道各种不良反应,所以连续吃多久要根据个人情况而定。文献报道是服用三个月的南瓜子提取物,但是中国人的体质不同,应根据自己的反应来决定服用的时间。关于剂量,建议控制在每天30克以下。

最后提醒大家,常吃南瓜子对防治前列腺疾病有一定效果,但是如果真患了前列腺疾病,不要把吃南瓜子作为治疗的唯一方法,而是要去正规医院进行诊治。