



## 冬季进补,这3种食材很不错!

□北京协和医院主任医师 于康

的缺乏。那么,我们具体要注意哪些食材的摄入?

推荐食用海鲜。体内的维生素和矿物质一旦缺乏,就容易产生很多问题,比如畏寒怕冷。这时,通过吃海鲜可以摄入很多微量营养素。中国营养学会推荐一般成人每日食用水产类40~75g,每周280~525g。鱼类、螃蟹、虾等各种海鲜都可以换着花样吃,在体内起到一种综合的补充作用。这种补充既有限又安全,不会超量,因为人体对这些东西的摄入是有有限性的,吃到一定

量以后身体自己会调整。另外要注意,虽然鱿鱼微量营养素的含量相当高,但其胆固醇含量也比较高,对一般人群来说,食用频率一周不超过一次,一次不超过2~3两是比较合适的量。

推荐食用瘦肉。冬天注意保证瘦肉的摄入,以补充身体的能量,而且瘦肉中的蛋白质、维生素A及B族维生素都很丰富,特别是维生素B<sub>2</sub>,可以帮助爱美女性的头发、指甲长得更有光泽。比如,牛肉还可以起到补充气血的作用,手脚发凉

的女孩子可以适当多吃一些。不过,吃瘦肉也不能超量,即使用肉眼看不到明显的脂肪组织,但瘦肉里的的确是含有脂肪的,而且,有的瘦肉脂肪含量并不低。所以,对于需要控制脂肪摄入量的人来说,即使是瘦肉也不应多吃。正常情况下,一般成人一天吃生重40~75g的瘦肉就可以了,这样进入体内的动物性脂肪、铁等营养物质既能够满足身体需要,又不会催肥,达到一种平衡。

推荐食用坚果。坚果中的蛋白质含量高,而且是优质蛋

白质。坚果里含有的油脂有必需脂肪酸,同时是不饱和脂肪酸,这和肥肉的情况不一样,而瘦肉里面的脂肪酸是比较低的。此外,坚果里含有相当多的维生素E,维生素E对皮肤美容有益处。坚果里还有膳食纤维,可以润肠。一般成人一天可食用10g坚果,即一小把。大家可以将坚果作为一种健康零食,吃坚果时应注意,应选择原味的,避免盐炒的、糖焗的或是油炸的;品种上最好经常更换以摄入更加均衡的营养。

冬季进补,应补充的是营养素,而非能量。冬天容易缺乏的微量营养素,比较常见的包括钙、铁、锌、硒以及水溶性和脂溶性维生素。有人说,现在冬天也能买到各类蔬菜水果。但要注意,由于生产、运输、贮存等原因,冬天即便吃了与夏天同样数量的果蔬,仍然有可能会存在维生素和矿物质

## 国人体质变强,鸡蛋功劳大

在为人提供提供优质蛋白质方面,蛋与肉、奶并列,可谓三足鼎立。《英国营养学杂志》近期刊登一项研究提供的数据显示,国人蛋摄入量在几十年来发生了巨大变化,1991-2009年间,每人日均吃蛋量已经翻了一番。

受访专家:中南大学湘雅二医院营养科主任 朱旭萍  
主治医师 龚偲  
东南大学附属中大医院营养科主任 金晖

### 摄入量超亚洲平均水平

在这项研究中,来自中国医科大学、南澳大利亚大学和卡塔尔大学的研究人员采用了“中国健康与营养调查”的结果,共涉及1991-2009年间8545名18岁以上成年参试者,平均随访11年。结果发现,国人每日人均蛋类食用量在1991-1993年间仅为16克,至2009年已达31克,几乎翻了一番。而在同期的美国,每日人均蛋摄入量是28.43克,亚洲整体水平为20.56克。

自1982年开始定期进行的全国性营养调查中,城乡居民的蛋消费量也呈现出同样趋势,尤以农村增速明显。1992-2016年,城镇居民人均蛋类消费量从每年9.45千克升至10.7千克;农村从每年2.85千克飙升至8.5千克。

东南大学附属中大医院营养科主任 金晖说,我国居民蛋消费量的大幅增长是多因素共同作用的结果。

早年摄入量偏低。作为传统的农耕国家,国人膳食长期以谷物为主,即碳水化合物多、蛋白质少。对普通老百姓来说,粮食是头等大事,只有少数有钱人能较多摄入肉、蛋。几十年前,梁实秋在《雅舍谈吃》中就曾写道:“我们中国的吃,上层社会偏重色香味,蛋白质太多,下层社会蛋白质不足,碳水化合物太多。”进入20世纪90年代,人们生活水平提高,国人开始追求优质食物的摄入,其

中就包括蛋类。事实上,食用量增加的不只有蛋,还有其他富含脂肪及能量的食物。

供给充足且价格低廉。我国食物生产供应能力不断提高,以鸡蛋为例,生产总量自1985年以来连续34年位居世界第一,供给充足。同时期内,虽然各类食物价格都在上涨,但与猪肉、牛羊肉、鸡肉等食材相比,蛋类的价格上涨幅度更小,选择上更占优势。

食用耐受性更高。优质蛋白的主要来源中,奶制品和鸡蛋因性价比高,食用频率也更高。由于不少国人存在“乳糖不耐受”,就会倾向选择相对安全的鸡蛋。

### 体质提升的重要因素

蛋类食用量的增加,弥补了国人曾经蛋白质摄入偏低的不足,无疑对强化国民体质有益,但其好处不止于此。

鸡蛋堪称一座“全营养宝库”。鸡蛋白是各类食物蛋白质中生物价值最高的一种,必需氨基酸种类齐全,与人体蛋白质模式最接近,消化吸收率高,被称为“完美蛋白质模式”。鸡蛋黄则含有维生素A、维生素D、B族维生素、矿物质及卵磷脂、叶黄素、欧米伽3脂肪酸等营养素。在儿童生长发育中,卵磷脂可谓必不可少。

近日,哈佛大学陈曾熙公共卫生学院、哈佛医学院布里格姆女子医院共同

发表在《英国医学杂志》的研究显示,对年轻男性来说,鸡蛋摄入量与降低冠心病发病风险有较强相关性,用鸡蛋替代红肉可降低20%的冠心病风险。

但在高营养价值的“光环”之下,蛋类摄入过多是否会带来健康风险的问题也备受关注。比如,蛋黄中富含的胆固醇,既是身体离不了的营养素,又可能因水平过高,加大心脑血管疾病风险。上述中国医科大学附属第一医院参与的新研究还发现,较高的蛋消费量与我国成年人的糖尿病风险呈正相关。

从目前国人摄入的平均水平来看,每日31克尚不足一个鸡蛋,无论是按照《中国居民膳食指南(2016)》每周280~350克的推荐,还是对比其他国家的健康建议,均在安全范围之内。人体每天约合成1000毫克胆固醇,且会依据外界摄入对合成量进行调整。一个鸡蛋约含200毫克胆固醇,虽接近每天300毫克的推荐量,但不影响整体水平。“法国国家营养与健康计划”就建议,成年人应每天摄入1~2个鸡蛋;美国心脏协会则未限制鸡蛋摄入。

至于蛋摄入量与糖尿病风险呈现出的相关性,中南大学湘雅二医院营养科主任朱旭萍认为,蛋消费量大幅增加的同时,其他食物消费量也在向着不利血糖控制的方向变化,再加上年龄、锻炼等因素影响,糖尿病风险才会升高。

### 每天一两个仍是黄金标准

金晖说,真正应当引起重视的是个人摄入蛋类不均衡现象。比如,有产妇为了“补身体”每天吃7~8个鸡蛋,也有

健身人士为了增肌每天大量吃鸡蛋;同时,一些偏食、挑食儿童完全无法保证每天一个鸡蛋,担心鸡蛋是发物的患者以及担心摄入太多胆固醇的老年人,也达不到应有的鸡蛋食用量。

专家指出,除患有高胆固醇血症、超重肥胖、糖尿病、高血压的人群,由于自身脂质合成、代谢异常,需要对胆固醇摄入量加以限制外,其他人群平均每天吃1个鸡蛋,或一周吃5~7个鸡蛋皆可。即便是上述“限制人群”,也不必完全拒绝鸡蛋,可隔天吃1个,不要丢掉蛋黄。中南大学湘雅二医院营养科主任朱旭萍建议,生长发育期的儿童青少年、孕期妇女、哺乳期妇女、健身增肌人士,可每天吃1~2个鸡蛋;疾病康复期患者,当其他动物性食物摄入不够时,可每天吃1~2个鸡蛋,甚至在短期内每天吃2~3个;健康的蛋奶素食者,每天吃2个鸡蛋也没问题。

不同烹饪方式会给食材带来不同风味,营养价值也会受到影响。鸡蛋的最佳烹饪方式是水煮。研究表明,不同方式下,鸡蛋中营养物质的消化率排序为:水煮鸡蛋>炒鸡蛋>煎鸡蛋>生吃鸡蛋。其中,经蒸、煮、炒的鸡蛋,蛋白质消化吸收率均在95%以上,生吃鸡蛋仅为50%左右,煎蛋则会损失部分维生素。

煮蛋时,建议水沸后,再小火煮5分钟,过久易造成蛋白质过分凝固,胆固醇、脂肪酸氧化。若选择炒蛋,最好与蔬菜搭配,如番茄炒蛋,蛋黄富含的脂肪有助人体吸收蔬菜中的脂溶性营养素。滑蛋虾仁等“蛋白质双打”搭配也不错,但需额外补充蔬菜,以保证营养均衡。

(生命时报)