

想要身体好 鱼虾蛋奶蔬果谷豆不可少

□北京友谊医院营养科 杨欣丽 丁冰杰

免疫力是人体抵抗疾病和外来致病因素如细菌、病毒等的能力。免疫力主要有两部分组成——细胞免疫和分子免疫,它们就像步枪和匕首,对付敌人一个适合远距离射击,另一个适合近身肉搏,二者相互配合消灭所有入侵之敌。

免疫力出了问题就会表现出各种疾病。就好比某处存放着一堆垃圾,垃圾滋生出一群苍蝇,之后又滋生出蚊子,只要垃圾还在,就会不断地滋生出蟑螂、老鼠……我们甚至还为了消灭这些害虫发明了各种武器和药物。事实上我们更应该去做的是彻底清除垃圾、修复免疫力。免疫力修复了,各种问题不治而愈。

那么靠什么维护、增强和修复免疫力?除了遗传、年龄、性别等不可控因素外,更值得关注的是营养及环境等可控因素。合理营养是维持正常免疫功能的重要物质基础。

蛋白质 维持免疫第一要素

前段时间张文宏医生曾建议,孩子早餐不要只喝粥,必须吃鸡蛋喝牛奶。正确理解其实就是强调蛋白质对免疫的重要性。

人体细胞中的固体成分70%是蛋白质,通过食物摄入的蛋白质,会通过消化、吸收后用于合成、修复人体自身的蛋白质。可以说没有蛋白质就没有生命,良好的蛋白质营养,可以促进儿童的生长发育;促进成人的组织、器官细胞的更新和功能的维持;有助于病患恢复健康;

有助于促进健身者增长肌肉。对于免疫系统来说,良好的蛋白质营养就是对病原微生物感染的抵抗力。

公认的优质蛋白质是乳类、肉类、鱼类蛋白质和大豆蛋白质,如果每天平均摄入肉1两、鸡蛋1个、鱼1两、大豆半两、牛奶300克,就能保证身体所需的优质蛋白质的数量(体重较重、青少年和某些疾病状态下应适当调整)。注意采用蒸、煮、炖等健康的方式烹调,以促进消化和保证食品安全。

维生素 八仙过海各显神通

维生素可分为脂溶性(维生素A、D、E、K)和水溶性(B族维生素、维生素C)两类,在免疫反应的各个阶段发挥着至关重要的作用。比如维生素A,参与人体免疫系统成熟的全过程,能够改善细胞膜的稳定性,维持黏膜屏障的完整性,是免疫力第一道防线的“守护神”;B族维生素,能介导免疫调节,辅助免疫系统的正常运作;维生素C、维生素D和维生素E都参与构成、支持和调节人体免疫应答。

然而维生素存在于天然食物中,人体一般不能合成,必须由食物供给,所以全面均衡的饮食必不可少。

矿物质 免疫城墙的砖瓦匠

矿物质大多通过参与机体核酸及酶的形成和能量代谢,维持免疫细胞的完整性,对机体特异性免疫和非特异性免疫均有一定影响。

一方面,铁、硒、锌、铜元素不仅有助于抗体的形成,而且能促进淋巴细胞的增殖和活化,对维持免疫力有一定的作用。另一方面,免疫应答过程中会产生自由基,它们作为酶的组成,通过酶促反应来发挥抗氧化作用。此外,矿物质缺乏会产生某些疾病,进而会间接影响免疫系统。

吃动平衡 贵在坚持

可以说几乎所有营养素都参与了免疫系统的组成、应答和调节,如何获得完美的营养摄入,离不开种类多样、搭配合理的均衡膳食。

通俗来讲,谷薯杂豆、蔬菜水果、鱼虾肉蛋奶、坚果大豆一样都不能少。谷类为主食多样,鱼禽蛋肉吃适量;奶类大豆多蔬果,限盐少油控酒精;吃动平衡贵坚持,体重合理才健康;按需备餐别浪费,分餐公筷新主张;会看标签合理选,拒绝野味保健康。

谷薯杂豆种类全

谷薯杂豆是碳水化合物的主要来源,与精白米面相比,能够提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分以及其他有益健康的植物化学物。

蔬菜水果不能少

蔬菜水果是维生素矿物质膳食纤维和植物化学物质的重要来源,对提高膳食微量营养素和植物化学物的摄入量起到重要作用。我们要做到餐餐有蔬菜、

天天吃水果。

鱼虾禽肉要充足

鱼、虾、禽、肉、蛋、奶、豆类就是优质蛋白质的来源。对于成年人,每天平均要摄入肉1两、鸡蛋1个、鱼/虾1两、大豆半两、牛奶300克来保证身体所需的优质蛋白质的数量。

糖盐油应该限量

过量食盐也会损伤免疫,以往推荐每天小于6克盐,针对这次疫情提出了更严格的要求——每天食盐≤5g。

过量的糖摄入引发肥胖、龋齿等问题,能通过直接或间接作用损害免疫功能。通过少喝甜饮料、少吃糕点,主动避免在自家烹饪的食物里加糖等措施减少糖的摄入。

分餐公筷好习惯

疫情的警钟让“分餐制”“公筷”被重新提起。疫情之下,分餐应该像戴口罩一样被普及。分餐能够减少交叉感染,降低传染性疾病和食源性疾病的发生。

家庭内推荐购买膳食餐盘或类似分格/分碟餐具,既可以提示均衡饮食、控制食物种类和数量,又可以辅助分餐。

维持好健康体重

关键是吃动平衡、贵在坚持,合理膳食、免疫基石,让我们建起强大的免疫防线。

吃猪脑、鱼、核桃“补脑”?

说到“补脑”,不少家长听说过这样的说法,“吃猪脑补脑”“吃核桃补脑”“吃鱼补脑”……而一些现代人由于工作压力,也会选择吃这些食物“补脑”。这些方法究竟靠不靠谱呢?

吃猪脑“补脑”? 不靠谱 谣言:由于民间有“吃啥补啥”的说法,吃猪脑就成了一些人的“补脑”方法。

真相:科信食品与营养信息交流中心科技部主任阮光锋表示,以100克猪脑为例,其中所含的维生素特别少,钙、铁、锌等微量元素也不充裕,而猪脑中的饱和脂肪和胆固醇含量不低,很可能“补脑”没补成,反而导致肥胖。

还有人认为,除了猪脑之外,牛脑、羊脑也可以“补脑”。阮光锋表示,其他动物脑基本一样,都含有高脂肪,且维生素、矿物质含量较少,多吃并不健康。

吃鱼“补脑”? 对成年人没用! 谣言:网络流传说法认为,鱼肉中有益

于大脑的营养成分,“吃鱼肉、多喝鱼汤可以让人变聪明”。

真相:阮光锋表示,鱼肉中含有丰富的必需脂肪酸——n-3脂肪酸,其中的EPA和DHA两种氨基酸的确对神经系统和大脑发育十分重要,但这只对怀孕期间或婴幼儿在生长发育期间管用,对于成年人的大脑并没有什么影响。也就是说,成年人即使每天吃很多鱼,也不会因此拥有高智商。

吃核桃“补脑”? 别迷信 谣言:民间还有“以形补形”的观点,核桃因为长得像大脑,成为不少人的补脑食物。

真相:阮光锋表示,“说核桃‘补脑’,很大程度上是受‘以形补形’观念的影响。从现代营养学来看,核桃虽含有多不饱和脂肪酸有益于大脑,但并不意味它可以‘补脑’。”阮光锋建议,平时只要多样化的饮食、全面均衡的营养,就能保证大脑的正常运转,不要盲目迷信所谓的“补脑”食物。

怎样更健康地喝奶茶?

世界卫生组织(WHO)在一份有关成年人和儿童糖摄入的指南中提到,建议把游离糖,即人们在食品中添加的单糖和双糖,以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖的摄入量限制在每天50克之内,最好能进一步限制在25克以下。

2017年8月,上海市消费者权益保护委员会对27家主流奶茶品牌的51款畅销奶茶进行了测试,发现27款正常甜度奶茶中,平均含糖量为每杯34克,最多的高达每杯62克。一杯奶茶喝完,留给其他食物的糖摄入量,已经有多少空间了。

为了迎合健康的诉求,商家们推出了更多选项,点奶茶时不但可以选择半糖、三分糖、无糖,有些还有热量指数和升糖指数更低的代糖。但是在上海这项测试中,“无糖”款的奶茶也自带糖分,平均糖含量为2.4g/100ml,最低也有1.2g/100ml,而一杯中杯奶茶一般都是400~500ml。

2021年1月,湖南长沙一位每天平均都要饮用一杯奶茶的22岁女教师突然送进ICU,被诊断为“糖尿病酮症酸中毒”——这是一种糖尿病的急性并发症,她几乎每天都要喝一杯奶茶。类似新闻不少,有一位28岁程序员每天喝三四杯奶

茶,3个月暴瘦20斤后酮症酸中毒。

中国农业大学营养与食品安全硕士、营养师阮光锋说,这些病例本身之前可能都有高血糖,甚至是糖尿病的问题,对正常的健康人来说,正常喝奶茶应不会导致糖尿病酮症酸中毒。

但是,即便不会走到这个极端,人们还是希望能够更加健康地获得快乐。左手一杯奶茶、右手一杯可乐的年轻人,有的已经开始了“半糖主义”的生活;在豆瓣、知乎等社区,“怎样喝奶茶不会发胖”“经常喝奶茶有什么后果”等话题下聚集了大量的人。

中科院上海生命科学研究院副研究员徐颖教了在家自制奶茶的方法:煮红茶或者泡红茶包来做茶底,加上鲜牛奶和糖或者蜂蜜。用红茶是最好的,因为红茶是全发酵茶,口感更醇厚。如果一定要喝外面卖的奶茶,那就选择以牛奶为主要原料的奶茶。田雪指出,如果买奶茶的地方用的不是盒装鲜奶,而是粉末状或者不像牛奶包装的液体,那就很有可能是植脂末了。

有营养师指出,擦亮火眼金睛,一般来说,标注了“拿铁”“醇奶”“牛乳”的更有可能是真正添加了牛奶,而不是植脂末。尽管“少糖”“无糖”也有陷阱,但是尽量选

择三分糖以下,毕竟少一点,就健康一点。奶盖、红豆这类高脂肪、高糖分的小料,也应该尽量避免。

在时间上,北京营养师协会理事、清华大学医学院硕士顾中一建议,摄入奶茶适合在两餐之间,因为这时候正是血糖相对比较低的时候,或者安排在剧烈运动后,这样可以为肌肉补充糖分、蛋白质和电解质,抵消奶茶的副作用。另外考虑到奶茶中有咖啡因,喝的时候要小心它对睡眠的影响。

食品安全博士、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯则认为,想要健康地喝奶茶,不用纠结于“一天喝一杯”或“几天喝一杯”的频率,重要的是控制总的糖摄入量,不能喝了奶茶还惦记冰激凌、蛋糕、曲奇、巧克力等甜食。“这是总体上的控制,享受甜味的同时要懂得取舍。我们本身的膳食模式是比(在意)某一样具体食物更重要的。”

顾中一说:“在平时生活中注意多吃蔬菜、水果,保证蛋白质摄入,保持血糖平衡,将每天的摄入量控制在50克以下就好。另外,在喝甜味饮料时也可以多换口味,保证丰富性,除了奶茶也可以选择含糖量不高的黑咖啡、纯茶汤等。”

(摘自中国新闻周刊)