



轻食不是只“吃草” 食材丰富讲均衡



许多爱美女性急着减肥,只吃水果蔬菜,不吃主食,代餐、酵素轮番上……想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去,“饮食减肥”话题再度火热。

而近年来,低热量、低脂肪、高纤维的轻食也越来越受女性欢迎和青睐。《轻食消费大数据报告》显示,女性是轻食主要人群,占70%以上;常点订单主要是低卡、增肌、素食等,其中六成以上是为了减肥。吃东西也能变瘦真的可以吗?如何依靠饮食科学减肥?

明星减肥法值得效仿吗?

上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科主任医师殷峻表示,一般来说,“轻食”会用高纤维全谷杂粮食材,搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高品质水产海鲜,在保持均衡营养的同时也会兼顾食物多样性,因此也被戏称为“吃草”。

现在流行各种“明星减肥法”,比如说关晓彤的生菜三明治、陈乔恩的西柚减肥法等,都基本采用“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构,类似于低碳水

饮食,即要求将每天净碳水化合物摄入量控制到低于10%。这种饮食方式科学吗?殷峻指出,这样确实可达到一定减肥效果,但对于那些过于肥胖的人来说,低碳水饮食效果还不够好,建议考虑尝试轻断食减肥法,即每周两天仅吃少量食物,其他时间饮食正常。美国疾控中心曾指出,只要合理安排一日三餐的进食量和食物种类,就能在保证营养的基础上控制热量摄入,轻松瘦下来。

控制体重,关键是均衡饮食和摄入平衡

国家注册营养师、健康管理师宋兵兵指出,想要控制体重,最重要的是均衡饮食。健康饮食计划应符合以下4点:注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入;选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果;选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐(钠)和添加糖的食物;保证每日所需热量。那么,各类食物应该怎么选择和烹饪才更健康呢?

水果。新鲜、冷冻或罐装水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉,还可以尝试芒果、菠萝或猕猴桃等。最好选择当季新鲜水果,如果不是当季,试试冷冻、罐装或干制的水

果。但干制和罐装水果可能含有添加糖或糖浆,应控制摄入量。

蔬菜。尽量选择少油少盐的健康烹饪方式,蔬菜生熟搭配吃更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的,如番茄中含有番茄红素,要想摄取就应该熟吃;但如果需要摄取维生素C,生吃的效果会更好。同时,蔬菜选择还应多样化,可每周尝试一种新的蔬菜。

含钙食物。除了无脂低脂牛奶外,还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。

肉类。如果你最喜欢的食物是需要油炸的,可以尝试换成烘烤或烧烤的烹饪方法,甚至可尝试用干豆来代替肉类。

学学5个小窍门, 轻松开启轻食模式

近日,法国《进步报》刊文介绍了5种开启轻食的简单窍门。

提前准备。建议在新的一周开始时就将沙拉清洗好以搭配晚餐食用,可提前清洗并切开水果,将胡萝卜、黄瓜、芹菜及其它蔬菜去皮并切片,再放于密封容器内置于冰箱中,随用随取。

每餐加一份蔬果。可在早餐时加一根香蕉,午餐时在酸奶中加入一些浆果,或在晚餐时加一份蔬菜。可先在某一餐中增加蔬果,然后再给一日三餐都增加蔬果,以达到每日5种蔬果的饮食标准。

选择水果而不是甜点。选择水果而不是甜点,不仅可以补充营养,还可限制对热量和糖分的摄入。食用浆果、香蕉和芒果还可很好满足身体对糖分的需求。

新鲜蔬果不够,冷冻蔬果可代替。蔬果在膳食中地位无可替代,但人们很难在一周内数次前往市场买菜。如果时间紧张且无暇对购买的新鲜蔬果进行处理,就可用罐装或冷冻蔬果来代替。同样,为了避免蔬果腐烂造成浪费,完全可以将其冷冻以便日后食用。不建议食用糖渍水果,因为其糖分太高。此外,还应控制果汁摄入量,和新鲜水果相比其营养成分简直微不足道。

大胆尝试新品种。如果每日吃5种蔬果太困难,那就去尝试各种不同的食物。例如,尝试一下以前从未吃过的食物,查询其烹饪方法,也许就会发现这种蔬果是如此美味。可将新的香辛料和食材加入蔬菜中,探索新的烹调方法。

(项丹平)

动物内脏能不能放心吃? 健康吃内脏把握6原则

爆炒鸡心、溜肝尖、红烧肥肠……有你喜欢的吗?动物的内脏有无数种花样做法,而内脏本身也深受吃货们的追捧,在美食榜上常年居高不下。然而,“动物内脏污染物含量高”的传闻,却一直让一些人担心不已。吃动物内脏不健康?能放心吃吗?一起来看看。

动物内脏可以放心食用吗?

根据我国食品安全监管要求,市售的动物内脏首先要经过兽医卫生检验合格,并且要求其所含的重金属、农药、兽药残留等有害物质严格符合国家标准相关要求。

如食品安全国家标准GB2762-2017食品中污染物限量、GB2763食品中农药最大残留限量等。

所以,一般来说,大型超市销售的动物内脏可放心购买。

内脏主要富含3种营养

动物内脏是座营养宝库,富含多种营养成分。其中,最主要的是以下三种。

1.血红素铁 动物内脏是人体必需营养素——血红素铁的最佳来源,不仅含量高,而且吸收利用率也非常高,健康成人每周吃一次动物肝脏、孕妇乳母每周两次可有效预防缺铁性贫血。

2.维生素 内脏是维生素的聚集地。其中,动物肝脏中的维生素A含量远超过奶、蛋、鱼、肉,有助缓解眼睛干涩、疲劳和视力减退等症状。

动物的肾脏、心脏和鳔的B族维生素、微量元素含量明显高于普通肉类。

3.蛋白质 肝和鳔的蛋白质含量与瘦肉不相上下,是比较优质的蛋白质来源。

小贴士

动物不同部位内脏的营养各不相同,由于生长环境等差异,不同动物的同一内脏营养也有区别。

猪、牛、羊:这三种动物肝的蛋白质含量最高,心、肾、肚次之;肝、肺和肾都含有丰富的脂溶性维生素;肝、肾和心的B族维生素明显高于普通肉类。

鸡、鸭、鹅:鳔的蛋白质含量最高,肝次之。

维生素A含量:牛肝、羊肝>鸡心。

铁含量:鸭肝>猪肝>鸡肝。

锌含量:肝和鳔中都含有丰富的锌,猪肝和牛肝含量最高。

胆固醇含量:动物肝脏的胆固醇含量通常是瘦肉的3~4倍。相比而言,肾脏的胆固醇含量略低一点,而心脏的胆固醇含量和普通肉类几乎相当。

健康吃内脏的6个原则

1.在卫生监管良好的市场购买有动物产品检疫合格标志的内脏,不吃病变或不新鲜的内脏。

2.购买以后,要对这一类产品进行彻底地清洗,尽量切成小块。

3.特殊人群慎选择:心脑血管疾病患者要注意将猪大肠内的油脂刮净;肝、肾的胆固醇含量较高,高血脂、胆囊疾病等患者要少吃;内脏普遍嘌呤含量较高,痛风患者要避免食用。

4.要彻底地煮熟煮透,建议加工时间长一些,温度高一些。

5.适量食用,喜欢吃内脏也不可频次太高,每次可适量(50~100克)每周一至两次替代畜肉的摄入量。

6.与富含维生素C和膳食纤维的蔬果搭配吃:如海藻类、芹菜、豆芽、韭菜、白菜等,既可以降低胆固醇的吸收,又能起到营养互补的作用。(科普中国)