

最近的科学新闻提到一项研究结果,说是经过更多次数的咀嚼后,可以增加食物热效应,等于是减少了食物热量。这么说,细嚼慢咽是不是真的可以有助于减肥呢?对于糖尿病患者所顾虑的“细嚼慢咽会升血糖”的问题,又是否有道理呢?咱们今天就来分析一下。

你吃完饭感觉身体热乎是因为“食物热效应”

首先,科普一下“食物热效应”这个概念。简单说,就是吃饭之后身体的散热量会比饭前额外增加。这种效应会让人感觉饭后身体更加温暖。很多人在冬天都有这样的体会,吃饭之前饿着肚子感觉特别冷,吃饱了身体就热乎乎的不怕冷了。

换个角度说,食物热效应的存在,也就意味着吃进去的部分食物热量当成热量散发出来了,这部分就不能再用来长肥肉了。

吃饭多咀嚼可以多消耗热量?其实也就十几千卡,不如控制食量

可能有些朋友会很高兴:看来,吃高热量食物,只要多咀嚼就可以放心吃了!千万不要高兴得太早。因为和多咀嚼所消耗的热量相比,多吃几口时,食物热量的增加会远远大于咀嚼消耗的那点热量。比如一个轻体力活动的成年女性,一天的能量摄入标准是1800千卡。对于一餐600多千卡的正餐来说,多咀嚼只能多消耗十几千卡的热量,实在是可以忽略不计的。

但是,这并不意味着多咀嚼没有意义。有研究提示,对胖人来说,以及不容易控制食量的人来说,这个多咀嚼的策略可能尤其有效。因为同样的食物量,在刻意增加咀嚼次数时,可以降低食欲,避免饮食过量,这一点是比较肯定的。

吃饭多咀嚼食物可帮助养成“口淡”的饮食习惯

其实吃饭增加咀嚼的有益作用,还有不少。

第一,多咀嚼食物可以帮助更容易品尝出食物的滋味。快餐食物都很咸,如果快速咀嚼和吞咽,味蕾来不及体会食物的原味,也来不及体会咸味,所以必须要调味很重才觉得好吃。多咀嚼,还能让人体会到食物本身的美味,不需要那么多的咸味和甜味调味品。

第二,对于同种食物,如果更细致地咀嚼,不仅有利消化,还容易控制食欲。口腔加工是消化过程的开始。食物被嚼碎,与唾液混合形成食团。唾液中含有唾液淀粉酶,可以对淀粉进行少量的消化。胃里有胃蛋白酶,它们作用于鱼肉肉类,能释放出少量氨基酸和小肽。

所以,食物咀嚼得细,就会更容易产生“早期消化产物”。这些小分子会给身体“报信”,让身体知道吃了什么东西,从而更有针对性地释放相关的消化液,使消化吸收更为顺畅。

第三,多咀嚼几次,延长进食的时间,还能让大脑有更多的机会来了解自己到底吃进去了多少东西。

细嚼慢咽能降低对盐和糖调味的需求



真正容易长胖的是那些容易咀嚼的食物

还要强调的是,所谓多咀嚼,有两层含义:一是同样的食物增加咀嚼;二是多吃需要咀嚼的食物,两者都有意义。选择需要嚼才能咽下去的食物,就不需要自己刻意控制咀嚼次数了。

真正容易让人长胖的,都是那些特别容易嚼、特别容易咽下去、吃起来可以速度很快的东西。碳水化合物爱好者喜欢的那些东西,能暴食的那些食物,都是可

以快速吞下的食物。

相反,那些需要更多咀嚼的食物,往往不太容易让人多吃。比如糙米和精白米相比,就明显需要多嚼几次。

同样都是肉,那种脂肪渗入肉丝当中的软糯多汁的肉,和那些需要用力嚼的瘦肉,哪个容易多吃?不信您琢磨一下,五花肉、排骨、肥羊和肥牛的口感,再想想鸡胸肉和牛腱子的口感。

糖尿病人可以多咀嚼食物不必为控血糖而囫囵吞枣

多咀嚼对餐后血糖的效果比较不确定,目前大部分研究并未发现多咀嚼能降低餐后血糖,甚至对碳水化合物类食物来说,多咀嚼可能会增大消化前期的血糖变异性,使血糖升高稍微早一些,降低也稍微早一些。嚼烂了之后,食物颗粒小了,更好消化了,被唾液淀粉酶作用得更充分了,碳水化合物的血糖上升速度理应快一点。

实验表明,如果按血糖曲线下面积来算,不同咀嚼性的碳水食物之间差异并不大。也许有些人会有点失

望,原来细嚼慢咽不能降低血糖反应啊?其实不用失望,这些研究结果至少能说明,多咀嚼并不会让你血糖反应更高。所以,糖尿病人也可以认真嚼烂食物,不必为了控血糖而囫囵吞枣。

总之,细嚼慢咽,降低进食速度,既能让人更好地体会食物的味道,又能帮助人们控制食欲,还能降低对盐、糖调料的需求。而选择需要咀嚼的食物,也能帮助人更好地控制食量。

认真咀嚼有益健康,也有益预防肥胖,这个结论是没错的。

(范志红 中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家)

科学减油为健康“加油”

中式小炒,喷香油润;火锅烧烤,鲜香麻辣;炸鸡薯条,酥脆诱人;中西甜点,香甜软糯……不同的烹调方式与食材相结合,诞生出各式各样的美味佳肴。在食物的烹制过程中,油脂是不可或缺的提色增香利器;在人体的营养需要上,油脂也是提供能量和营养素的重要角色。

油虽重要,也应取之有量。《中国居民膳食指南(2016)》建议,健康成人每人每天烹调用油量不超过25~30克。然而,随着我国社会经济的发展,居民的物质生活条件越来越好,油脂摄入量也随之升高。过多的脂肪摄入会给身体带来负担,因此,我们要积极参与到减油行动中,为健康“加油”!

那么,在日常生活中要如何减油呢?我们可以参考国家卫生健康委发布的十条减油宣传核心信息:

1.油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

2.植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的

发病风险。

3.建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

4.烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。

5.家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。我们可以尝试将家庭总用油量分配到每一餐、不同烹饪方式的菜肴中,做到用心心中有数。

6.高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

7.少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

8.购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。一般来说,脂肪含量≤3克/100克(固体),或脂肪含量≤1.5克/100毫升(液体)的食品可认为是“少油”食品。

9.减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。为了迎合顾客口味,餐馆和外卖的菜品所用的油一般较多,所以我们要少去餐馆少点外卖。

10.从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

(张琴)