

由中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》中推荐人们每天喝300毫升至500毫升牛奶,同时还要摄入相当于25克大豆的豆制品,包括豆浆。1杯(250克)传统豆浆约相当于12.5克豆(1份大豆加入20倍水打出来的豆浆)。很多人会纠结,豆浆和牛奶各来一杯当然是极好的,但真的喝不下啊!其实,牛奶和豆浆有很多相似之处,比如二者都提供蛋白质、脂肪和钾元素,都能抑制餐后血糖上升,都含有多种B族维生素、维生素E和维生素K,都促进增肌,但也都容易让人胀气。

你适合喝牛奶还是豆浆

你到底适合喝豆浆,还是适合喝牛奶呢?首先要知道它们的不同,就知道该怎么选择了。

牛奶里有维生素AD和维生素B₁₂,豆浆里没有。这是因为植物性食品里不含有这几种维生素。豆浆里有少量的胡萝卜素,但是按转化为维生素A的数量来算,还是太少了。

牛奶里有很多钙,豆浆里钙很少。牛奶是钙最容易利用的天然食物,每100克牛奶中钙含量超过100毫克。黄豆中虽然也有不少钙,但加水稀释以后含量就大幅度下降了。如果100克黄豆中钙含量为200毫克,按传统豆浆0.5千克豆加10千克水来计算,每100克豆浆中的钙含量是10毫克左右。如果做成浓豆浆,也就是20毫克左右。所以,豆浆不能替代牛奶起到补钙的作用,其他植物奶也不能。

牛奶里饱和脂肪酸比例较大,豆浆里80%以上是不饱和脂肪酸。牛奶中的脂肪是奶油,其中含有约40%~50%饱和脂肪,其余是单不饱和脂肪酸。豆浆中的脂肪是豆油,其80%以上是不饱和脂肪酸,饱和脂肪酸只占百分之十几。所以,如果遵医嘱控制饱和脂肪酸,可以选择低脂奶或脱脂奶,或选择豆浆。

豆浆里有低聚糖和膳食纤维,牛奶里没有。膳食纤维只存在于植物性食品中(虾蟹壳子例外)。奶类中也有低聚糖,但牛奶中含量比较低,不足以产生有效的健康效应。母乳中就有较为丰富的母乳低聚糖,它们是母乳健康效应的重要组成部分,对婴儿的肠道健康极为有益。豆浆里的低聚糖多了会产生胀气,但少量摄入时,对大部分人的肠道健康是有益的。

豆浆里有多种抗营养物质,牛奶里没有。豆浆中含有胰蛋白酶抑制剂、凝集素、植酸、草酸、皂甙等抗营养物质,会降低蛋白质和多种矿物质的吸收。其中植酸、草酸和皂甙在加热之后仍有保留,但因为其中一部分会和蛋白质、多糖等成分结合,其影响消化吸收的生物效应有所下降。凝集素和胰蛋白酶抑制剂在加热后大部分被破坏。延长加热时间可以进一步破坏胰蛋白酶抑制剂,但其中含有耐热组分,即便长时间加热之后,仍会残留5%左右的活性。

豆浆里有大豆异黄酮,牛奶里没有。豆浆中的大豆异黄酮是一种植物雌激素,在更年期雌激素不足的情况下,补充植物雌激素有利于减轻更年期综合征的不适,同时有利于预防中老年妇女的骨质疏松问题。对于男性来说,有流行病学研究发现,摄入大豆异黄酮有利于预

防男性患前列腺癌的风险。目前,并没有证据表明亚洲女性摄入正常量的豆浆和豆制品会增加乳腺癌风险。

部分人喝牛奶脸上会起痘痘,喝豆浆就不会。牛奶中的IGF-1等成分促进皮脂分泌,增加痤疮恶化的风险。在这方面,改用脱脂奶、无乳糖奶并不比普通全脂奶更好。豆浆则没有促进皮脂分泌的作用。

部分人喝豆浆会影响月经周期或经前感觉,喝牛奶对其不会产生影响。对于以前不经常喝豆浆的育龄女性来说,突然每天喝较多豆浆之后,其中的植物雌激素可能会暂时影响到月经周期,但形成新的周期之后,并不影响健康。对豆浆的反应因人而异,从小经常食用豆制品的人反应很小,而以前很少接触豆制品的人可能较为敏感。

尿酸高的人喝牛奶有利于降低尿酸,预防痛风的风险,豆浆不能。牛奶是极低嘌呤含量的食物,而且其中的钾、钙、乳清酸等成分均有利于降低尿酸水平。故痛风患者在发作期和缓解期都适合每天喝牛奶。大豆是含中高嘌呤的食物,虽然打成豆浆之后含量会下降,但因为豆浆一喝就是一杯或一碗,嘌呤的总量仍然不可忽视。同时,豆浆中的植酸、草酸等成分也会影响尿酸的排出。

有实验表明,摄入豆浆后会造暂时性的血尿酸水平上升,但在3~4小时之后又会恢复正常。流行病学调查表明,健康人正常摄入豆浆和豆制品不会增加尿酸风险,但已经患有痛风或高尿酸血症的人不建议喝大量豆浆。

牛奶和大豆的过敏人群和适宜人群不一样。牛奶和大豆都是常见的食物过敏原。对牛奶有急性过敏通常是2岁以下的婴幼儿,成年人比例较少。但成年之后,对牛奶有慢性过敏的人仍然常见。对大豆过敏的成年人也不罕见。(范志红)

两者都适合喝的人群

孕妇和哺乳妈妈两者都可以喝,但其中牛奶更重要,因为它可以补充怀孕和哺乳时所需要的大量钙元素;更年期女性两者都可以喝,牛奶增加钙摄入量,豆浆增加大豆异黄酮供应,组合起来更有利于骨质健康。

需要选其一喝的人群

那些喝牛奶容易长痘痘的人,适合喝豆浆来替代,同时可以再补一粒含200毫克至300毫克钙元素的钙片;痛风患者更适合喝牛奶,特别是痛风发作期,可以放心喝两三杯脱脂奶。

两者都不适合喝的人群

对牛奶和大豆都有过敏的人,两者都不能喝;消化太差、容易腹胀的人也要注意少喝,可以喝酸奶、吃奶酪来替代牛奶,或者吃豆腐、豆腐干来替代豆浆。



选择椰子油食品应当保持理性对待

椰子油是从成熟椰子果肉中提取出来的食用油。在一些热带地区,椰子油是人们从饮食中摄取脂肪的主要来源。

然而,关于椰子油的一些传说,也需要消费者们擦亮眼睛,比如以椰子油为主要食用油的菲律宾人的心血管疾病发病率远低于美国等西方国家。因此,有人认为该健康效应与大量食用椰子油有关,并给出了椰子油有助于心血管疾病预防的标签。

但事实上,目前仍没有足够的证据表明椰子油具有保护心脑血管的作用。相反的是,世界卫生组织、美国国家医学研究院、美国心脏协会等研究机构,都建议限制饱和脂肪酸的摄入量,而椰子油中富含饱和脂肪酸,因此,消费者在选择含有椰子油的食物时,应当保持理性对待。

短期、少量食用椰子油是不会对身体产生危害的,但也不要因为迷信椰子油能带来神奇的保健功效,而长期大量食用,导致脂肪酸摄入不均衡。

(郭晓晖)

只吃青菜不等于清淡饮食

很多人误以为清淡饮食就是只吃青菜。其实,清淡饮食是相对于“肥甘厚味”而言的。所谓“肥甘厚味”,一般是指非常油腻、甜腻的精细食物或味道浓厚的食物。这类食物的脂肪和糖含量都很高,容易造成人体肥胖等不良影响,且过多食油腻的食物,还会减弱肠胃消化功能,造成消化不良及胃肠功能紊乱的不良影响。

河南省直第三人民医院消化病诊疗中心医师刘耀刚介绍,清淡饮食并非只吃青菜,只是建议不吃过于油腻、甜腻及味道过重的食物。若用大量食用油炒青菜,也不算清淡饮食。

所以除了食物的原材料以外,烹饪方式对于清淡饮食也很重要。真正的清淡饮食是指在膳食平衡、营养合理的前提下,口味偏于清淡的饮食方式。

清淡饮食的标准是:少油、少糖、少盐、忌重口味,以及正确的烹饪方式。

从营养学角度上说,清淡饮食最能体现食物的原汁原味,也能最大程度地保存食物中的营养成分。

如何做到清淡饮食呢?刘耀刚讲道,日常生活中,最好选择清蒸、白煮、凉拌等烹饪方式。

很多人喜欢吃大鱼大肉,当他们习惯油腻感较重的食物味道时,即使在家炒青菜,也会在不知不觉中放许多油。

对于普通人而言,多油炒菜的饮食方式并不合理,同时还会加重消化能力差的中老年人或者是“三高”人群的身体负担。

《中国居民膳食指南(2022)》中推荐,成人每日摄入量应不超过5克,吃得太咸会让体内代谢的废物不能很好地排出,水分滞留在体内容易造成水肿和肥胖。

“除了三餐少摄入盐分外,也要注意少吃零食,如薯条、薯片、炸鸡、饼干、椒盐花生、奶油瓜子、盐津梅子、辣条等,因为大多数零食里面也添加了不少含盐的调味料。”刘耀刚提醒道。

(据《大河健康报》)