

吃出营养吃出健康

7月27日,农业农村部、国家卫生健康委等10部门印发的《促进农产品消费实施方案》提出,“提升营养健康公共服务”,“强化健康消费宣传引导”。

粮食产量7.06亿吨,肉类产量9770万吨,蔬菜产量8.6亿吨……2024年我国谷物、肉类、花生、茶叶、水果等农产品以及海水产品产量和消费量位居世界第一。我国的农、林、牧、渔业的高质量发展,让14亿多居民的餐桌上的食物更加丰富。

随着人民生活水平的提升,如何科学合理饮食成了一道新课题。有的人因饮食无度,吃出了一些疾病,如肥胖、糖尿病、高血脂等;也有的人为了追求苗条身材,过度节食或者偏食厌食,引发各种健康问题。美食易得,健康难得。吃得饱与吃得好怎样平衡?美味与营养能否兼顾?如何吃出营养和健康?记者采访了营养学专家。

——编者



新疆昌吉回族自治州呼图壁县五工台镇小泉村的鱼塘边,鱼商正在将鱼装车。
陶维明/摄

1 主食:学会“聪明”吃碳水

近年来,低碳水化合物饮食风靡一时,许多人甚至对主食避而远之,认为不吃米饭、面条就能瘦身或更健康。然而,碳水化合物是人体主要的能量来源,完全拒绝主食可能带来一系列健康风险。

“为了减重,我很长一段时间都不吃碳水,每天只吃蔬菜、水果和鸡胸肉,导致经常头晕,体重还反弹了。”家住北京市朝阳区的高佳今年30岁,体重指数超过24,她告诉记者:“我去医院的减重门诊就诊,大夫为我制定了科学的食谱,原来碳水并不是不能吃。”

“问题不在于吃不吃碳水,而在于吃什么样的碳水。当前,很多人面临的真正挑战是碳水化合物的质量问题,血糖生成指数(GI)正是衡量碳水质量的重要指标。”中国疾控中心营养与健康所研究员向雪松说。

向雪松表示,碳水化合物是人体最主要的能量来源,尤其是大脑和神经系统,几乎完全依赖葡萄糖供能。长期不吃主食可能导致能量供应不足,影响大脑功能,因为大脑的主要能量来源是葡萄糖,而碳水化合物是最高效的葡萄糖供应者。长期低碳饮食还可能导致注意力不集中、记忆力下降,甚至情绪波动,引发代谢紊乱、营养不均,增加慢病风险。

“主食可以分为谷豆类、薯类、豆类等,不同农产品的GI值差异显著。”向雪松说,精制谷物如白米、白面的GI一般都超过80,摄入后升糖快,营养流失多。而全谷物,如糙米、燕麦、藜麦属于中低GI食物,富含膳食纤维、B族维生素。红豆、绿豆、鹰嘴豆等也是低GI、高蛋白食物,搭配米饭可降低整体GI。

向雪松分析,现代饮食中,精制碳水(如白米、白面、甜点)占比过高,这些食物的GI值高,容易导致血糖快速上升,长期食用可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病风险。因此,建议大家摄入的碳水化合物占每日总能量的50%—65%,尽量选择低GI、高纤维的优质碳水,而非完全戒断。

如何选择适合自己的健康主食?向雪松说,不同人群应根据自身需求选择。老年人易便秘,且往往需要控制血糖、保护心血管,推荐燕麦、红薯、杂粮粥。要尽量避免糯米,因为其升糖快、不易消化。健身和减肥人群如果完全不吃碳水,可能会导致体重反弹,建议多吃红薯、玉米、全麦面包,避免精制糖和油炸主食。儿童青少年生长发育则需充足能量,不必追求过低的GI主食,可食用杂粮饭、全麦面条,避免过量食用甜食和油炸食品。

健康吃主食还有一些技巧和注意事项。向雪松说,粗细搭配,可以通过“白米+糙米/杂豆”,降低整体GI值,通过“面条+蔬菜”增加膳食纤维,延缓糖吸收。“鸡蛋+全麦面包”比单独吃面包升糖慢。

向雪松表示,烹饪方式也会影响GI值,通常情况下,碳水化合物煮得越烂GI越高,如粥比米饭GI高,土豆泥比烤土豆GI高。控量也很重要,摄入每餐主食的量约等于自己一个拳头大小即可。还要避免“隐形高碳水”陷阱,某些无糖食品只是不含蔗糖等,但含有大量精制淀粉。

“碳水化合物是人体必需的营养素,与其戒碳水,不如学会‘聪明’吃碳水,健康的关键在于选择低GI、高纤维的优质主食,并合理搭配。”向雪松说,科学吃主食,不仅能满足能量需求,还能预防慢病。

2 肉类:控制总量合理烹饪

临近饭点,对着两块猪肉,家住四川德阳广汉市北城云璟小区的刘洪斌犯了难。老伴高血压、糖尿病复发,按照医嘱,需要吃清淡点,可上小学的孙子正长身体,喜欢吃肉,喊着要吃糖醋排骨。

刘阿姨将肉一分为二。一块细细剁,与冬瓜慢炖成清汤肉丸,撒些许盐。另一份裹粉下锅,炸至金黄酥脆,再淋酱汁,香气四溢。饭桌上,清淡的肉丸汤递给老伴,红亮的排骨夹进孙子碗中。

吃肉如何兼顾美味与营养?像刘阿姨家这样有吃肉困扰的,不在少数。

肉类是优质蛋白质的重要来源,其所含的人体必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当,不仅容易吸收,还能提供锌、铁等微量元素。但也有人觉得肉类脂肪多、热量高,过量摄入,容易诱发肥胖、脂肪肝及代谢综合征等疾病,增加心血管病等慢病风险。如何吃肉才健康?

四川大学华西医院临床营养科副主任营养师于凤梅认为,应从用量、种类、烹饪方式等角度入手,科学合理吃肉。

首先,控制摄入总量。如果是畜禽肉或水产类,成人每天的摄入量为40—75克,相当于三四片手掌大小的薄片或五六只虾。

其次,合理搭配品种。白肉红肉搭配吃,以脂肪含量相对更低的白肉为主,如鱼虾、鸡肉等。少吃火腿、腊肉、培根等加工肉类,建议每周不要超过一次。蔬菜水果配合肉类食用,不仅可以补充膳食纤维、维生素,还能避免热量超标。

第三,选择适当烹饪方法。可以通过去脂处理降低热量,禽肉去皮、猪肉选里脊、牛肉选腱子肉等低脂部位。要优先选择蒸、煮、

烩、拌等烹饪方法,避免因重油重盐增加脂肪、热量摄入。

不同种类的肉,如何食用更健康?

“火腿、腊肉等高盐高脂加工肉制品,可水煮5分钟后再烹饪,减少亚硝酸盐,并搭配青椒、西蓝花、猕猴桃等高维生素C食物一同食用。”四川大学华西医院临床营养科营养师周钿苑介绍,富含多不饱和脂肪酸的鱼肉可以降低心血管疾病风险,容易消化吸收,建议清淡烹饪,少用油炸;鸡肉低脂高蛋白,是健身增肌的优选,建议去皮食用,清蒸、水煮、炖汤为佳;猪肉富含血红素铁和优质蛋白质,但饱和脂肪酸较高,建议优先选择里脊、后腿瘦肉,烹饪前剔除白色脂肪层。

不同人群吃肉也有讲究。周钿苑给出如下建议:

老年人蛋白质合成能力下降,消化功能也会减弱,一般建议优选鱼肉等易消化肉类,每天摄入100—150克,分两餐食用,并搭配富含维生素C的蔬菜,促进铁吸收。

儿童青少年生长发育需大量优质蛋白质、铁、锌等,建议红白肉搭配,少吃加工肉等。孕期需增加铁摄入,哺乳期则需额外每天增加优质蛋白质摄入,建议定期吃水产品,避免食用生肉、刺身,少吃动物肝脏。健身人群增肌需高生物价蛋白,运动后快速修复肌肉,可以多吃鸡胸肉,少吃高脂红肉。蛋白粉缺乏血红素铁,不能替代天然肉类。

不同类型的慢病患者,适合食用的肉类也有区别。比如,对于高尿酸痛风患者,推荐多吃焯水白肉,少食浓肉汤、内脏、沙丁鱼等,可用鸡蛋代替;对于冠心病患者,建议多吃深海鱼肉,不吃肥肉、动物皮等。

3 蔬果:养成习惯摄入有度

“孩子挑食,不爱吃蔬菜,就爱吃肉。”看着自己12岁的儿子小明越来越胖,北京海淀区的王慧很着急。身高160厘米的小明,体重已经超过130斤,明显比同龄小伙伴胖“一圈”。

“孩子身体抵抗力也不好,经常感冒。”最近,王慧带着孩子去解放军总医院第三医学中心就诊,诊断结果是肥胖导致身体抵抗力低下。医生建议孩子改善饮食,多吃蔬菜。王慧下定决心,平时烹饪时多做一些蔬菜,并引导小明多吃蔬菜。

“小孩处于生长发育阶段,只吃肉,不吃蔬菜,容易能量摄入过量,出现皮下和内脏脂肪堆积,导致肥胖、脊柱侧弯、身体免疫力下降等问题。”解放军总医院第三医学中心营养科主任陈巧分析,蔬菜营养成分丰富,是人体维生素、矿物质、膳食纤维、抗氧化剂的重要来源。特别是深色蔬菜,可以提供维生素B12、维生素K2、钾、镁以及膳食纤维,对骨质疏松、高血压、肥胖、2型糖尿病等疾病有较好的预防作用。

《中国居民膳食指南(2022版)》(以下简称《指南》)推荐,我国居民应该天天吃蔬菜,每天新鲜蔬菜摄入量为300—500克。如何正确食用蔬菜?

陈巧建议,每天吃蔬菜的

品种最好达到四五种,深色蔬菜应当在蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一半可以是各种浅色蔬菜,如白菜、冬瓜。小孩应从婴儿开始培养吃蔬菜习惯,比如婴儿期添加辅食,随着年龄增长,逐渐增加喂菜叶。成年人注意保证每餐蔬菜的摄入量是所吃肉类的大约2倍体积。老年人在日常饮食中,增加深色蔬菜的比例。如果有牙齿松动、消化功能减退的情况,多吃茄果类、根茎类蔬菜。

“水果含糖高,吃了怕血糖高。”河北承德市的王大爷62岁了,体检后发现血糖有些偏高,老伴让他少吃水果。王大爷有疑问:糖尿病患者到底能不能吃水果?

“《指南》推荐我国居民每天水果摄入量为200—350克。正常人只要每天吃不超过这个量,不会造成血糖大幅波动。”陈巧说,水果是人体营养素的重要来源之一。如果长期不吃水果,会造成维生素和矿物质的缺乏,比如胡萝卜素、维生素C、钾和镁摄入不足。儿童长期不吃水果,会影响身体的正常发育和免疫功能。建议糖尿病患者血糖控制较理想的情况下,在两餐之间吃水果,

每次摄入量为100克。含糖量高的水果有芒果、菠萝、荔枝、甘蔗等,糖尿病患者吃这类水果要注意总量。

如今,一些人为了减肥,一日三餐只吃蔬菜水果。陈巧认为,蔬菜水果当正餐的减肥方法不可取,也不容易坚持,且会造成营养摄入不均衡。水果中含有果糖,属于单糖,需要经过肝脏代谢后被人体吸收,过量摄入水果,会造成肝脏中堆积大量糖原,形成脂肪肝。如果追求身材苗条,建议加强运动,做到每天均衡饮食,保证一日三餐食物种类多样,定时定量,每顿饭吃七成饱。

有人认为,吃反季节蔬菜水果不利于健康。“反季节蔬菜水果可能从口感和风味来说,不如自然成熟的应季蔬菜水果,但蔬菜水果对于人体的益处,更在于保持长期摄入适宜的比例和种类。”陈巧说,无论哪个季节,吃足量蔬菜水果,都有益于健康。从预防癌症、保护心血管健康的角度来说,吃反季节蔬菜和水果对保持健康有益。在日常生活中,要做好蔬菜水果清洗、去皮,去除表面的农药残留。无法去皮的蔬菜水果,可以加入少量果蔬清洗剂进行浸泡,浸泡后要用流水冲洗两三遍。

据《人民日报》

