

疾病防治

过量摄入这些肉
肠癌风险会增加

近期,一项大型研究指出,过量摄入红肉和加工肉,与结直肠癌风险显著增加有关。换句话说,合理选购并搭配餐桌上的肉类,就有助于帮家人降低肠癌风险。这项大型研究由塞梅维什大学牵头完成。

为何过量摄入红肉易得肠癌

过量摄入红肉和加工肉,为何与肠癌风险增加有关?对于其中的潜在机制,研究人员表示可能与以下几点有关:加工肉类含有硝酸盐和亚硝酸盐,这些成分会促进N-亚硝基化合物的形成,其被证实可导致DNA损伤、氧化应激和炎症反应;与高温烹饪有关,红肉若经常采用煎、烤、炸等高温方式烹饪,会释放杂环胺和多环芳烃,这些物质有致突变性和致癌性;某些代谢成分,更隐秘的是一种新“中介”——三甲胺-N-氧化物,这是肠道菌群在代谢红肉中的胆碱和肉碱时产生的代谢物,它与结直肠癌相关的慢性炎症和氧化环境密切相关;血红素铁,对于细胞正常活动来说,铁是重要的元素。但如果体内出现了铁水平的异常,则可能积攒大量自由基和DNA损伤,对组织产生伤害。

每天吃红肉有个“上限”

怎么识别哪些是红肉呢?一个简单的判断方法是看生肉的颜色。科学家们发现,红肉发红的原因是“肌红蛋白”,其含有二价铁离子,所以呈红色。整体来看:牛、羊、驴、猪、兔等哺乳动物的肉叫红肉;鸡、鸭、鹌鹑、鱼、虾、贝类等禽肉和海鲜水产的肉叫白肉。

当然,并不是说不能吃红肉,吃红肉风险与收益并存。红肉能提供优质蛋白质、丰富的铁、B族维生素等营养成分,有些时候反而需要多吃一点红肉,比如缺铁性贫血期、生长发育期、孕期、哺乳期等。

如何最大限度降低红肉伤害

专家提醒,为降低红肉的负面影响,需要注意以下5点。

1. 日常尽量选瘦肉,如里脊肉;少吃脂肪含量高的五花肉、肥牛等。
2. 可以每天吃一点红肉,每次控制在一两左右,也可以每周吃3~5次,不要一次吃太多。
3. 推荐采用低温烹调的方式,除蒸煮炖之外,还可将肉做成肉馅,用来做包子、饺子等。
4. 将大块肉切成小块,如切丝、切丁、切片,与其他蔬菜搭配食用,既可控制摄入量,又利于营养均衡。
5. 肉要现买现吃,冷冻最好不超过一个月。

据生命时报

以为会变胖 实际很减肥

国家版饮食攻略来了

近日,国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食、合理膳食”核心信息,倡导公众增加三类食品摄入。如何摄入营养吃出健康?减肥的关键是什么?



合理膳食:蔬果+全谷物+水产品

蔬菜+水果:每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上;每天摄入新鲜水果200~350克。推荐每天摄入蔬菜至少3~5种、水果1~2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。需要注意的是,蔬菜和水果不建议相互替代。

全谷物:全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物,如糙米、燕麦、藜麦、全麦等,是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。需要注意的是,没有保留完整结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。成年人每天摄入全谷物50~100克,建议一日三餐中至少一餐有全谷物。

水产品:脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳗鱼、鲭鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1~2次,成年人约为300~500克,鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。

减肥的关键是保持能量负平衡

国家卫生健康委发布的数据显示,我国成人超重肥胖率已达到51.2%,如果不加以遏制,2030年将突破70%。今年全民营养周的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。

如何正确减重?中国营养学会副理事长于康介绍,一定要保持能量的负平衡,也就是说吃进去的能量要少于消耗的能量,造成能量的入不敷出。但是,追求能量的人不敷出,不代表不吃不喝。合理膳食,甚至美味追求和体重

管理并不矛盾,希望大家不要走极端,不是说管理体重就不能吃喝了。

专家强调,在管理体重的过程中,追求能量负平衡的同时,要保持食物的多样化。

一天吃进去的所有食物要达到12种以上,每周要达到25种以上,这是中国居民膳食指南特别的要求。此外,在保证种类的同时,比例也要适量调节。首先,在合理计算能量的基础上,适当调节碳水化合物的种类和数量,特别强调增加全谷类食品,增加粗粮,减少精制米精面、纯糖类或甜食的摄入。

营养补充剂不能替代吃饭

维生素、膳食纤维、钙等各种微量元素,作为营养补充剂现在非常流行。有的减肥人士甚至用营养补充剂代替了正餐,这些人群被称为“胶囊一族”“维生素战士”。营养补充剂真的能替代膳食吗?

专家介绍,食物中的微量营养物质通常能更好地被身体吸收,而且潜在的副作用也较少。健康膳食能提供一系列最佳比例的营养物质,这与高度浓缩形式分离出来的化合物的补充剂是不一样的。

需要注意的是,长期大剂量补充少数几种营养素,可能存在未知的风险。健康状态下的普通成年人不建议补充多种维生素和矿物质,但确实有一些特殊人群是需要日常补充的。

中国营养学会副理事长于康表示,在无法达到合理膳食的基本需要量时,应该在医生或临床营养师的指导下,选择营养补充剂。对于一些特殊生理时期,比如孕产妇在合理饮食的基础上,应该进行复合性的补充。同时,补充的比例和量符合人体的需要,而且要有连贯性,达到足够的量和持续时间,补的效果才能体现出来。

据央视微信公众号

食疗保健

小小桑葚营养多
热量不高抗氧化

又到了吃桑葚的时候,紫黑透亮的小果子酸甜可口、丰满多汁。桑葚的吃法颇多,可洗净后直接生吃,还能榨汁、配酸奶、泡酒……特别百搭。

桑葚含有丰富的营养物质:

膳食纤维 桑葚的膳食纤维含量在水果中属于优秀水平,其不溶性膳食纤维含量高达4.1克/100克,同为浆果的蓝莓总膳食纤维含量为2.4克/100克。适当吃一些桑葚能给我们带来很好的饱腹感,并能促进胃肠蠕动,对肠道健康有益。关键是桑葚的热量不算高,只有57千卡/100克,和蓝莓、苹果的热量不相上下,对控制体重需求的小伙伴来说还是很友好的。

维生素C 桑葚的维生素C含量为36.4毫克/100克,和橙子差不多,比同为浆果的蓝莓高很多,是蓝莓的近4倍,将桑葚作为日常补充维生素C的来源是比较不错的选择。

硒 根据《中国食物成分表》中的数据显示,桑葚含有丰富的硒,为5.65微克/100克,这比苹果、桃子、菠萝、梨、葡萄等常见水果都要高,更是蓝莓的56.5倍。硒是人体必需的微量元素,参与调节甲状腺功能、新陈代谢、血液循环,也能维持正常的免疫功能。

花青素 桑葚的花青素含量一般为14~347毫克/100克,颜色越深含量越高。紫黑紫黑的桑葚,花青素含量最为丰富,远超过蓝莓、黑米、紫玉米、葡萄等食物。花青素属于多酚物质,具有抗氧化、抗癌、抗过敏等活性。多吃富含花青素的食物有助于保护心血管健康、预防认知功能下降。花青素还可以起到保护视力的作用,不仅能让视力尽快适应黑暗环境,而且还可以改善近视,缓解视疲劳导致的视力模糊。

白藜芦醇 白藜芦醇是一种天然的多酚类物质,桑葚中含有白藜芦醇,含量为6.854毫克/100克。白藜芦醇能帮我们抗氧化,对自由基具有很好的清除作用。对心血管健康也十分有益,有助于抑制血小板凝集、调节脂质代谢,预防血栓的发生。

据科普中国



供图:CFP