

吃得适宜,吃得健康

◎杨彦帆 游仪 申少铁

如何科学合理饮食成为现在的新课题。有的人因饮食无度,吃出了病,如肥胖、糖尿病、高血脂等;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?营养学专家有话说。

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。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。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。

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,而碳水化合物是最有效的葡萄糖供应者。长期低碳饮食还可能致注意力不集中、记忆力下降,甚至情绪波动,引发代谢紊乱、营养不均衡,增加慢病风险。

主食可分为谷物类、薯类、豆类等,不同农产品的GI值差异显著。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。

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?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、杂豆粥。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。

健康吃主食还有一些技巧和注意事项。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。

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。科学吃主食,不仅能满足能量需求,还能预防慢病。

肉类:控制总量合理烹饪

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。

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、腊肉这些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、西兰花、猕猴桃等高维生素C食物一同食用。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。

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。

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;冠心病患者,建议多吃深海鱼肉,不吃肥肉、动物皮等。

蔬果:养成习惯摄入有度

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。

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。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。

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。水果是人体营养的重要来源之一。如果长期不吃水果,会造成维生素和矿物质的缺乏。建议糖尿病患者在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,以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。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。



承夏启秋 如何养生饮食

◎李金辉

初秋养生重在“承夏启秋”,既要清除暑湿余邪,又需预培肺阴以防燥。顺应节气转换,调和脾胃,润养肺金,方能平稳入秋,为冬藏蓄力。

适宜饮食助您平稳入秋

■茯苓山药粥

茯苓、山药、大米等食材洗净炖粥。茯苓利水渗湿,健脾,宁心安神;山药益气养阴,补脾肺肾。

秋季多燥,对于痰湿较重的人来说,是祛湿的好时候。脾虚湿盛者,可常饮此粥健脾和胃燥湿,为秋季健脾祛湿之佳品。入秋后,如雨水仍多,当注意健脾祛湿,可常饮此粥。

■四神排骨汤

茯苓、山药、莲子、炒薏米等适量煮汤;猪排骨冷水下锅,放入葱、姜片、料酒,大火焯水后小火慢炖半小时。二者合炖熟烂为度,加入适量食盐、鸡精调味可成。

此汤健脾和胃祛湿,为秋季调补脾胃,进补之佳品。立秋后“贴秋膘”需谨慎,需健脾和胃,可尝试此菜。

■百合茯苓陈皮茶

百合5克、茯苓5克、陈皮5克,开水冲泡,代茶饮用。每日3至5杯。

百合补肺阴清肺热,养心阴清心热,养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡,入心脾肺经,可利水渗湿,健脾和胃,宁心安神。陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可温胃散寒,理气健脾,燥湿化痰。尤宜于初秋肺燥上火,脾胃虚弱者,兼有痰湿。

此茶性味平和,脾肺同调,温化而不热,祛湿而不燥,立秋时节天气转燥,当注意滋阴润肺防秋燥,饮用此茶为佳。

滋阴润肺防秋燥

初秋时节暑热未退,“秋老虎”还在发威。燥气始生,气候特点为“湿热未消,燥气渐起”。人体阳气开始收敛,易出现津液不足、肺胃失和,表现为口干咽燥、皮肤干痒、干咳少痰等。同时,暑湿余邪易困脾胃,导致倦怠乏力、食欲不振。

初秋养生应注意早晚温差增大,注意增减衣物防外感。收敛心神,早睡早起,顺应“秋收”之气。适度运动,选择清晨或傍晚进行太极拳、散步等缓和运动,避免大汗伤津。

在饮食方面,应注意清余暑、健脾胃、润秋燥。忌贪凉饮冷,以免损伤脾胃阳气。清余暑可以继续用绿豆、荷叶、薏苡仁;健脾胃宜山药、莲子、白扁豆;润秋燥宜梨子、银耳、百合、蜂蜜。

需要注意的是,若出现持续干咳、疲劳等症,请及时就医辨证调理。

