

没不好的食物,只有不好的饮食习惯

——第32届新民健康大讲堂侧记



打造健康上海
惠及市民百姓

主题: 健康饮食迎接健康新年
时间: 2月1日 (13:30至15:30)
地点: 漕河泾社区卫生服务中心
主办单位: 市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社
承办单位: 徐汇区卫生和计划生育委员会、漕河泾社区卫生服务中心、市健康教育所、上海东方宣教中心
上海科普教育发展基金会资助项目



俗话说,民以食为天。有关“吃”的方方面面,向来都是市民关心的话题。2月1日下午,第32届新民健康大讲堂走进徐汇区漕河泾社区卫生服务中心,将目光瞄准市民的新春节日的餐桌。

“健不健康,大都是‘吃’出来的。”在上海市疾病预防控制中心主任吴凡看来,健康和膳食的关系极为密切。向来自认为“能吃”的上海人,事实上吃得并不健康。是食物出错了吗?吴主任说,不,其实只是饮食习惯错了。

在现场,吴主任先教大家认识了一系列“指标”,比如代表身体质量的是BMI指数,血糖升高程度参照的是GI指数等,接着又从市民普遍容易“中招”的多个饮食误区入手,深入浅出地讲解了科学的饮食方法。吴主任还透露了一个小“秘密”,她本人就是健康饮食的实践者,成年至今一直保持着稳定且标准的体重。

华东医院营养科主任孙建琴则从春节的宴席入手,“剖析”市民的菜单,教大家预防“吃”出来的“节日病”。孙建琴特别指出,春节里大家菜烧得比平时多,吃不完很正常,虽然从健康

角度讲不应该吃隔夜菜,但现实生活中往往做不到,“其实只要保存得当,隔夜菜还是可以吃的”。她介绍了两个比较实用的方法,一是将吃剩下的蔬菜再次加热,冷却后放入冰箱保存,这样可以将细菌杀灭,阻断致癌的亚硝酸盐产生;还有一个方法是将刚出锅的菜提前分成小份独立保存,只需要吃之前加热就行了。

近年来,食品安全问题频发,不少市民都对“吃”保留了谨慎态度。“每天喝的牛奶,是否被添加激素了?”“深海鱼是否有重金属污染?”面对这些市民关心的问题,两位专家指出,一些微信自媒体平台炒作了这些“伪真相”“伪科学”,不少都是危言耸听,造成了市民的恐慌。“近海虽有污染,但其本身有自净功能,目前深海鱼的鱼肉还是安全的,可以食用;但贝壳类比较容易产生重金属沉淀,所以不要在烧烤店内一次吃太多。”吴凡强调,还有很多食品不是越贵越好。“比如鱼翅就没有太大营养价值,鲨鱼在海中生活多年,重金属沉淀相对较多,长期食用有可能会对健康造成危害。”

本报记者 左妍 本版摄影 陈梦泽

饮食误区你中招了吗?

“吃”出健康春节



随着生活水平的提高,大部分市民都开始追求饮食上的营养和健康。谁都想吃得健康、吃得营养,但有时又不知不觉陷入了饮食的误区,甚至被一些不科学的流言牵着鼻子走。在第32届新民健康大讲堂现场,上海市疾病预防控制中心主任吴凡给现场观众揭示了七个流传较广的饮食误区。

误区:不吃主食就不会胖

吴凡解释说,“不吃主食就不会胖”这样的说法是错误的。主食中的碳水化合物是人体不可缺少的重要营养物质,对构成机体组织、维持神经和心脏功能、增强耐力、提高工作效率有重要意义。不吃主食,为了达到饱腹感,可能不自觉地吃进了更多脂肪。怎么吃主食才不会胖呢?吴凡指出,米面加工过细会损失大量营养,特别是膳食纤维、B族维生素和矿物质。她建议市民常吃粗粮,与日常吃的细粮搭配,获取的蛋白质有利身体吸收,同时还能获得膳食纤维、维生素和矿物质。“杂粮含有的能量较低,但膳食纤维较高,此外还有不少生物活性物质,比如大豆、豌豆里面有皂苷角,还有类黄酮、异黄酮等。”吴凡说,豆类、荞麦、燕麦等都对人体有益,推荐粗粮每天吃50克以上。

误区:喝蔬果饮料等于吃蔬果

不少市民以为喝果汁等同于吃蔬果,这是错误的。吴凡说,市面上卖的蔬果汁,大多只含有少量的蔬果成分,其他都是添加糖、色素、香精等,长期喝这种含糖饮料容易引起糖

尿病和肥胖。而自己在家榨果汁,也不如直接吃蔬菜水果来得好。“榨汁机榨出来的果汁喝起来方便,但滤除了对人体有益的膳食纤维和不溶于水的营养素,只留下了汁液,喝起来没有饱腹感,容易摄入更多糖分。她建议市民用粉碎机代替榨汁机,选择匀浆果蔬汁代替滤渣的果蔬汁。

误区:坚果有益健康可多吃

“坚果营养丰富,不仅含有蛋白质、矿物质,还有大量不饱和脂肪酸,但也不能吃过量。”吴凡说,大家常把坚果类食品作为零食,是茶余饭后朋友聚会不可缺少的食品,每逢过年过节很多人也都喜欢在家里备些瓜子、花生、开心果等坚果招待客人或者自己享用。但坚果能量高,吃多了容易引起肥胖。她建议市民每次只食用少量坚果,每周吃50克左右。“杏仁每天可使用4-5粒;如果是核桃,建议每天食用2-3个;瓜子就只吃一小把,不要把一整包都嗑了。”

误区:少油少盐味道差

“少油少盐”一向被认为是健康饮食的标准。中国营养学会推荐每人每天烹调油的摄入量为25至30克、盐为6克,可即使用了限油壶、限盐勺,平时一不留神就可能超标。吴凡表示,平时做菜最好是用“煮”和“焯”的办法,这样既可以减少炒食过程中的加热时间,减少了维生素和抗氧化物质的流失,更大程度上保留了营养;另外缺少了烹炒过程中加油的过程,使其热量更低。

误区:这顿吃多了 下顿不吃了

吴凡说,人体的消化系统有其规律的节奏,“饥一顿饱一顿”容易引起胃肠功能失调;同时,暴饮暴食后,大量油脂在胃肠中不易被消化吸收,可能会产生有害物质,加重身体的负担。“快节奏的生活中,很多人早餐、午餐往往随便凑合,晚上回家就吃得十分丰盛,这种做法也不科学。”吴凡提醒,一日三餐都很重要,忽视早餐和午餐将直接影响白天的工作状态,太看重晚餐则会导致肥胖、影响睡眠。她建议一日三餐合理分配,一般来说,早餐应占全天总能量的25%至30%,午餐和晚餐均占30%至40%。

本报记者 左妍



春节临近,根据传统的饮食习俗,荤食、甜食和酒即将占据餐桌上很大的比例。在第32届新民健康大讲堂现场,复旦大学附属华东医院营养科主任孙建琴对市民的春节“食谱”提出不少建议,提醒市民在享受美味的同时,为新一年的健康打下基础。

主食蔬果均不可少

孙主任介绍,每个成人每日主食摄入量应维持在250克至400克,但春节期间,不少人外出就餐,有时候会不吃主食,或者用蛋糕、八宝饭、各类点心代替主食,这样容易导致糖分、油脂摄入过多,不利于健康。

“吃主食,越简单越好、粗细搭配,且不当省略。”孙主任说,如果“下馆子”时没有米饭选择,可以吃些杂粮,如蒸玉米、红薯、南瓜、山药等。

“节假日吃饭,最容易浓油赤酱,春节应当尤其注意饮食清淡。”孙主任指出,蔬菜水果除了要吃到一定的量,还应当注意品种的多样性。

有些人认为,蔬菜清洗烹调较麻烦,加上口感不如水果好,就会以水果替代蔬菜,却在不知不觉中吃进了过量的水果,摄入了过多的糖分。其实,蔬菜与水果无法相互取代,均衡膳食很重要。

适量肉类保护健康

“前段时间曾有一条‘流言’称‘红肉可能致癌’,在朋友圈里引起了极大反

响。”孙主任澄清,红肉主要是指牛羊猪肉,对人体是有益的,但只是有人错误地进行了解读。

“致癌物的分类是对证据充分程度的描述,而不是对它致癌危险程度的评估。红肉中蛋白质含量丰富,还含有多种锌、硒等多种矿物质和维生素;但红肉中脂肪含量较高,因此,既要获取人体必需的营养素,又要避免高脂肪带来的危害,红肉的摄入量成为关键。”

孙主任说,腌制熏烤的加工肉类则要少吃,如腌肉腊肉火腿肠等。这类肉含盐量高、可能含有亚硝酸盐、多环芳烃类的物质,有致癌风险。

“平时还可以多吃一些海鱼,如三文鱼、银鳕鱼、带鱼,这类海鱼富含优质蛋白质和欧米茄3的脂肪酸,可以降低血脂和血液粘稠度,保护心血管。”

茶水代替饮料和酒

年夜饭,喝酒是免不了的。可是,喝什么酒、该喝多少,还是颇有讲究的。

孙主任指出,尽量不要喝烈性酒。酒伤肝,长期饮酒的人容易脂肪肝、严重的可致肝硬化,造成腹水,后期还可能演变成肝脏肿瘤。饮酒还伤脑、伤心,血压高的人更要控制饮酒。

“一般男性一天能承受的饮酒量约为25克,相当于白酒一两、或者葡萄酒三两,而女性一天的饮酒量约为15克。”

孙主任说,饭桌上不要劝酒,也不要过量饮酒,建议以茶水替代酒水。如果一定要喝酒,之前可以先吃一些主食和蔬菜来更好地保护肠胃,空腹饮酒对脾胃功能的损伤是很大的。

碳酸饮料应当少喝

“除了喝酒,在年夜饭桌上对饮料的选择也需要慎重,像含糖量高的碳酸饮料应当尽量少喝。此外,根据膳食冷热平衡的原则,能温热的饮料尽量不要喝冰冷的。”

孙主任提醒,尤其对于孩子来说,过多饮用碳酸饮料,不仅易引起肥胖,还会增加代谢综合征的风险。

本报记者 左妍