

新潮饮食花样多,误区也多

生酮饮食不当可致“酮症流感”,低脂饮食不代表不能吃肉,而是不建议吃脂肪含量较高的肉,此外还应警惕一些“隐形脂肪”

「时下,低脂饮食、生酮饮食等众多新潮饮食方式盛行,吸引着不少人跃跃欲试。但是,你真的了解这些“时髦”的饮食方式吗?他们的“真相”是怎样的?哪些人可以尝试?实践过程中要避免哪些误区?

专家指出,低脂饮食不代表不能吃肉,而是不建议吃脂肪含量较高的肉,此外还应警惕一些“隐形脂肪”;生酮饮食需要专业的营养师帮助制定,并定期监测期间身体状况、及时进行适当调整;听起来很健康的素食肉也不能和健康肉画上等号。

演员自述

11天“只喝油”排毒治病

“十一天里我们只喝油,身体里很多毒素都排出来了,感觉很轻松很舒服。”前段时间,香港女演员钟丽缇在微博发了她和家人“吃油排毒”的消息,称“身体里很多的疾病,像是糖尿病、高血压、肝硬化等,都可以通过这个疗程排出来!”

对于钟丽缇这一说法,很多医生表示很不靠谱。专家指出,钟丽缇说的疗法其实有点像“生酮饮食”,一种限制碳水化合物尤其是糖摄入的饮食疗法,近年来却在美国健身圈流行开来,备受减肥人士、控制血糖效果不好的人群以及想优化体脂率的人青睐。不过,学术界对此疗法还有不少争议。

专家说,过去几年生酮疗法一直是营养界的热门话题,关于碳水化合物对增加肥胖率的负面健康影响已经出现了新的研究,许多研究发现高脂饮食也并不是原来想象的那么糟。如果不控制总热量,一味以碳水化合物取代脂肪,尤其是精致碳水化合物(如白米和白面)取代脂肪,更容易出现胰岛素抵抗,加大患上高血压、脂肪肝、糖尿病等代谢综合征的风险。

所以,2015~2020年美国居民膳食指南取消了脂肪摄入的上限,科学家们认为脂肪的种类比数量更为重要。而短期严格的低碳水化合物饮食,可能会使上述疾病有所好转。这可能就是为什么钟丽缇“十一天只喝油”的饮食能产生效果的原因之一。

生酮饮食不当可致“酮症流感”

什么是“生酮饮食”?

专家解释说,相比传统以大量碳水化合物、适量蛋白质和适量脂肪为主的高碳水饮食,“生酮饮食”是以大量脂肪、适量蛋白质和极少量的碳水化合物构成,可以吃肉、鱼、蛋和几乎所有长在地上的蔬菜、天然的油脂(黄油、猪油、椰子油)、某些坚果、某些奶制品、某些莓子……不能吃或是尽量少吃所有基于大米小麦的主食、根茎类高淀粉蔬菜、豆类,几乎所有的水果、甜食、酒精饮料等。对于均衡、健康的饮食方式来说,这个饮食方式看起来比较极端,它的目

的是使身体进入酮症状态,强迫身体燃烧脂肪而非碳水化合物。

专家指出,当人们摄入碳水化合物后会转化为葡萄糖,过量的葡萄糖以脂肪形式储存,这是人们体重增加的原因之一。生酮饮食有让食欲变小、体重、体脂下降等“好处”。不过,人的身体适应生酮饮食通常需要4~8周,在适应之前,由于代谢模式的骤然改变,各大脏器会很“不习惯”,从而导致身体大量的不适,通常称之为“酮症流感”——它其实并不是一种流感,却因有很多和流感类似的症状得名。

对于有需要采取生酮饮食的患者,必须在医生和营养师的指导下,定期监测一些特定生化标志物,以跟踪进展和识别任何有害的代谢变化,如血糖、血脂、尿酮、体重等。

“也不建议长期生酮饮食。”专家指出,生酮饮食的副作用也不可忽视,可能会出现低血糖、恶心、呕吐、腹泻、厌食等消化道副作用,还可能出现嗜睡、呼吸急促、易激惹、心率快、面部潮红等过量酮症表现,长期还可导致微量元素缺乏、血脂升高、肾结石、心律失常、生长发育缓慢、白细胞和血小板的功能损伤等。因此,生酮饮食需要专业的营养师帮助制订,并定期监测其间身体状况、及时进行适当调整。

需要提醒的是,有脂肪代谢障碍的遗传代谢病、严重肝肾功能损害、心衰、严重营养不良、肾结石者不宜尝试生酮饮食。

不吃肉,不等于低脂饮食

很多人认为,只要不吃肉、少吃肉就是低脂饮食。专家指出,这其实是普遍存在的一种误区,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。

事实上,鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,而且鱼肉所含的脂肪是有益于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸,因此,建议常吃鱼肉,尤其某些深海鱼肉,如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、



鳗鱼、小黄花鱼、带鱼等。

坚果也是低脂饮食路上的一枚“糖衣炮弹”。坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、钙、铁等,适量摄入确实有益健康。但其脂肪含量较高,约达到40%~70%。专家建议,坚果适量吃就好,每天控制在10克以下。此外,还要警惕某些“隐形脂肪”。如冰淇淋、奶油蛋糕、点心、油炸食品、加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等含有较高的脂肪。

正确低脂饮食“清单”长这样

到底什么才算低脂饮食呢?

专家介绍,所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食:脂肪摄入量每天限制在30~50克,健康人每天胆固醇摄入量应低于300毫克,患有冠心病、高血压、高脂血症等疾病的患者每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

低脂饮食摄入的脂肪量少、质优,每天摄入的总能量相对较低,有益健康,不易长体重,但其食物相对单一,难长期坚持。

如何进行低脂饮食?专家介绍,一份正确的低脂饮食“清单”应该是这样的:

1.食物多样,谷类为主。

多选择全谷物和杂豆;多选择蔬菜、水果、低脂或脱脂奶类和大豆;肉类的选择,以鱼禽(去皮)为好,蛋类和畜肉类适量选择,不吃加工肉制品、动物内脏、鱼子、虾子、饼干等。

2.饮食清淡,烹调选择植物油。

不吃动物油

脂;选择茶籽油、橄榄油、亚麻籽油、菜油、豆油、玉米油、花生油等,每天摄入不超过15毫升;烹调方法以蒸、煮、炖、烩为好,不用油煎炸。

3.尽量不在外用餐,不吃快餐食品。

素食肉并非健康肉,不可多吃

随着素食的流行,素食肉也成了餐桌“新贵”,不少人还将素食肉等同于健康肉。对此,专家指出,素食肉并不能与健康肉画上等号。

素食肉是一类以大豆为主要原料,经过一定的加工工艺,使其拥有一般肉制品所具有的色、香、味和口感等特点的仿肉制品。从本质上讲,素食肉是大豆制品,只不过加工的方式与其他豆制品有所不同。

实际上,为了将素食肉做出肉的味道和口感,商家往往会在其中增加较多的油脂和调味品,这会令其热量及脂肪含量成倍增加。此外,素食肉中的含盐量往往都比较高,不可多吃。

据新华社

“瘦子”也可能得脂肪肝

专家提醒需调节饮食加强锻炼

3月18日是“全国爱肝日”。近期多家医院的体检数据显示,脂肪肝在人群中正越来越高发,很多年轻人、长得不胖的人,也不断“中招”。

据浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心的统计分析,2018年,该中心体检总人数71834人,有28.2%的人被查出脂肪肝,接近体检总人数的三分之一,其中有40.9%的男性查出脂肪肝,在男性体检者中排名第一,有15.2%的女性查出脂肪肝,在女性体检者中排名第五。

脂肪肝也称脂肪性肝病,正常情况下,

人体多余的能量会以脂肪的形式储存下来,除了脂肪组织外,肝脏是最大的脂肪储存器官,同时也是重要代谢器官,脂肪容易堆积。正常人的肝脏内都会有少量的脂肪,但当脂肪含量超过5%就可以认为是脂肪肝。

近年研究发现,中国的脂肪肝患者中有接近三分之一的人体重指数是正常的,一方面,饮酒、不良生活习惯、熬夜、不合理的饮食结构等,都是长得不胖的人得脂肪肝的高危因素,这些因素都会导致体内脂肪增加,加重了脂肪存储的

负担。

另一方面,长得不胖的人虽然皮下脂肪较少,但内脏脂肪可能相对较多。不像皮下脂肪增多,在外表上可以轻易地被发现,内脏脂肪增多往往更为隐蔽,更容易导致代谢紊乱,引发脂肪肝。

专家提到,尽管从短期来看,脂肪肝并没有太大的危害,但从长期来看,如果脂肪肝得不到有效控制,可能会慢慢向脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌发展;除了肝脏本身的危害,脂肪肝还会导致糖脂代谢更加紊乱,从而引发高血压、高血脂、高血糖、高

尿酸、冠心病等其他方面的疾病。所以,对那些常年在体检中查出脂肪肝的人,一定要引起足够重视和警惕。

专家表示,脂肪肝的治疗主要通过两方面,一是生活习惯的干预和改变,包括调整饮食结构和加强锻炼,对情况不严重的患者,及时干预可以实现脂肪肝的“逆转”。二是药物治疗,目前没有特效药物可以治疗或预防脂肪肝,并不是一查出脂肪肝就要开始药物治疗,当同时出现转氨酶异常、血脂异常、血糖异常时,要及时就诊,并在医生的指导下用药。

据新华社