

“负能量”食物能越吃越瘦？不靠谱！

有人说,吃了负能量食物(Negative Calorie Foods)不仅不会给人体增加能量储备,反而会消耗能量,越吃越减肥。生活中,真的存在如此诱人的负能量食物吗?

实际上,真正的负能量食物并不存在。网络上推荐的大多是能量低、富含膳食纤维的植物性食物。而打着“负能量”旗号大肆宣传的减肥产品就更不靠谱了。



A 什么是“负能量食物”？

“负能量食物”的概念大约在十几年前就已出现,它并不是指所含能量小于零的食物,而是指人体消化时所需能量大于其本身所提供能量的食物。食物的基本功能就是提供人们日常所需的能量。但在进食中,人们也要消耗一些能量,如咀嚼、吞咽、消化吸收等。如果消化某种食物所消耗的能量大于食物所提供的能量,该食物所产生的能量效应就是负值,这就是“负能量食物”的理论基础。边吃边减肥的确吸引人,不过,食物消化究竟需要消耗多少能量?我们的一举一动,大到跑步,小到眨眼都要消耗能量,吃饭也不例外。食物中提供能量的3大营养素,即蛋白质、碳水化合物和脂肪,均以大分子形式存在,人体并不能直

接吸收利用,必须分解成小分子才能消化吸收。

比如吃汉堡,要先咀嚼成较小的形状进入食道,进而进入消化系统,将这些食物颗粒进一步分解成更小的分子,然后再完成消化吸收等过程。这些过程所引起的额外能量消耗就是食物热效应,又称食物的特殊动力作用,或者膳食生热作用。细心的人会发现,吃完饭后会有发热的感觉,这就是食物热效应的外在表现——人体散热的增加,一般在人们进食1个小时左右产生,大约3个小时后达到最高峰。

根据“负能量食物”的定义,要判定一种食物是不是负能量食物,就要看它的食物热效应究竟有多大,会不会大于

其本身所能提供的能量?笔者文献检索后发现,几乎没有任何关于“负能量食物”的学术文章,仅有一本正式出版的书中提到过“负能量食物”,但因作者是严格的素食主义者,该书的观点受到诸多质疑。

不同的食物成分,食物热效应有一些差异。在3大供能物质中,蛋白质的食物热效应最大,相当于自身能量的30%,碳水化合物的食物热效应为5%至6%,脂肪的食物热效应最低,为4%至5%;对于一般混合食物来说,食物热效应约占食物所含能量的10%。也就是说,每吃2000卡路里能量食物,需要200卡路里能量来消化食物。

因此,食物的热效应一般在10%左右,最多也不过30%,所以说,“负能量食物”并不存在,至少目前还没有发现。

B 食物究竟有多少能量？

虽说食物热效应并不会大于自身所含的能量,但关于食物究竟有多少能量,营养学界仍存有争论。评估食物能量的方法最早由威尔伯·阿特沃特创立于19世纪至20世纪。这是一种简易的评价方法,它将1克蛋白质的能量视为4卡路里,1克脂肪视为9卡路里,1克碳水化合物视为4卡路里。后人在其基础上做了修改,补充了1克膳食纤维等于2卡路里。长期以来,营养学界都根据这一方法来计算食物能量。

《科学》杂志曾有文章提醒我们,现在的计算食物能量的方法可能并不准确。在这篇文章中,哈佛大学的研究人

员认为,食物的能量值并不全是简单的数字相加,目前评估食物能量值的方法可能存在错误。因为,有些因素会影响食物对人体实际产生的能量影响。例如,食物的加工方式会改变食物消化时所消耗的能量,导致最终产生的能量效果并不相同。以富含抗性淀粉的谷物颗粒为例,如大麦或大豆,正常情况下,消化这类食物需要很长的时间。但是,如果将同样颗粒的谷物碾碎成粉末或者加工成早餐谷物,就会变得更容易消化,并且很容易吃多,所产生的能量效果也不一样,进而可能增加肥胖的风险。

可见,食物消化代谢的差异与肥胖存在相关性。经过加工后,有些食物变得更容易消化吸收,所含能量又高,吃起来也很快,如果不小心吃多了,肥胖的风险会比较大,比如白面面包、饼干等,应尽量少吃。有些食物本身能量低,需要更多的咀嚼,又不容易消化吸收,即使吃多一点,长胖的风险也比较小,比如芹菜、苹果等。但这并不等于消耗这些食物所需能量大于它们所能提供的能量,也不可能靠吃这些食物来达到消耗能量的目的。

总的来说,从目前的研究证据来看,并不存在“负能量食物”。想要减肥,还得从控制能量摄入、增加能量消耗做起。

春天的花应该这样“吃”

春天是赏花好时节。花儿很美,但其实很多花儿还有药用价值。除了大家所熟悉的可利湿的木棉花、清热解毒的金银花和野菊花,还有很多有药用价值的花儿,既可以观赏又可当食材,还有治病功效。

豆花

为扁豆之花,芳香色白大朵者为佳,色黑变坏则不可用,有治疗风邪感冒之头痛发热,此外还能祛解暑湿、芳香醒脾,因其味甘平,在宝宝感冒初期或感受暑湿尤宜。每次吃用量7.5—15克为宜。

【推荐药膳】扁豆花粥:白扁豆花15克、粳米60克。将粳米淘洗净,加水煮粥,待粥将熟时放入扁豆花,改用小火稍煮片刻即成。也可将扁豆花晒干研粉调入热粥中食用。本品具有爽口开胃、益气醒脾、除烦止渴之功效。

茉莉花

鲜品或干品均可用,为疏肝养肝之良药,可解郁结,味辛甘,稍温,体虚外感风寒之邪可用,但火热内盛、燥结便秘者慎食。

【推荐药膳】茉莉金桔饮:茉莉花5克、金桔饼10克(也可用自制金桔蜜饯或咸金桔代,以蜜渍者味道较佳),将茉莉花与金桔蜜饯以沸水同泡。此饮清香可口,具有疏肝理气、健脾和胃、化痰燥湿的功效,可用于慢性咽炎、腹胀腹痛等病症。

枇杷花

为枇杷之花。味淡;性平。润喉、润肺、化痰止咳、清热之功效,治疗久咳、燥咳的常用食材。

【推荐药膳】枇杷花陈皮炖鹧鸪:枇杷花20克(鲜品份量)、枇杷叶5片(布袋包裹),陈皮5克、南北杏15克、生姜三四片、红枣1个、鹧鸪1只,同炖,炖熟后去除布袋,以少量盐调味即可,饮汤吃肉。此汤鲜甜美味,对于久咳、燥咳、哮喘迁延不愈、慢支、肺气肿患者恢复期、长期吸烟者均有较好的润肺止咳之功效。

玫瑰花

为玫瑰的干燥花蕾。具有理气解郁、和血调经的功效。玫瑰花茶性质温和、男女皆宜,其芳香可以有效减轻女性生理期多种不适:痛经、乳房胀痛等,可缓和情绪、平衡内分泌。

【推荐药膳】玫瑰乌豆泥鳅汤:玫瑰花15克、乌豆50克、泥鳅250—300克。将乌豆及泥鳅洗干净后加水同煮至豆烂熟,加入玫瑰花煮20分钟,加油盐调味服食。能疏肝解毒、补中和胃。

衡阳全搜索网同城婚恋平台

(jiaoyou.hyqss.cn)

衡阳第一婚恋交友网络频道

专注于 70、80、90 后的纯净征婚交友机构

环保和公益事业 做事干脆利落 喜唱歌 你喜欢样子 我都有
TEL:18173422811(微信和电话同号)

离异女 82 年 1.60 米 本科 交通部门兼职微商 有房 温婉仪人 对家庭有非常强的责任感 喜欢宅在家里做家务 自己有个女儿 会对你的孩子视若己出
TEL:13762409085(微信和电话同号)

未婚女 84 年 1.62 米 事业单位 本科 有房 大眼旺夫脸 心直口快 会从对方角度考虑问题 友善 喜阅读 健身 你将是 我唯一想要的了解
TEL:18173422811(微信和电话同号)

未婚男 93 年 上市公司市场推广 大专 1.76 米 独子 父亲开厂 有复式婚房

退伍军人 高大健硕 热情随和 心胸坦荡 爱钻研厨艺 爱干净 喜乒乓球 爬山 旅行 心怡的她 将是我一生幸福的理由

未婚男 91 年 1.72 米 开物流公司 大专 有车房 英俊阳光 有上进心 健谈 喜欢与人交朋友 爱看电影 看书 旅游 下棋 相信遇上你 我的每天都精彩
TEL:17752777505(微信和电话同号)

未婚男 89 年 1.82 米 铁路公安分处 本科 父母退休公务员 大学网球专业毕业 挺拔 外向开朗 幽默风趣 说话直来直往 生活独立能力强 整理房间 手洗衣服全自己来 爱看电影 打球 看书 听摇滚
TEL:13307473391(微信和电话同号)

未婚男 87 年 1.72 米 事业单位 本科

独子 父母均为公务员 有车房 爽快老实 风趣居家型男人 会陪你聊天 逛街 让你有足够安全感 无不良嗜好 我垒起的家将是 你唯一的城堡

TEL:17752777505(微信和电话同号)

未婚男 78 年 1.75 米 本科 银行职员 孩子判对方 有车房 细心体贴 懂照顾人 做事大器 会冷静协调关系 会定期整理房间 曾自驾游西藏 想带你远游世界各地 背影成双
TEL:18173422811(微信和电话同号)

单身热线 :0734——2560106
13307473391 QQ:203296377

地址:衡阳日报社(环城北路 3 号五一文楼上)4 楼 404 室

加入单身微信群 17752777505,有大量会员本人照片与详细介绍

因业务扩展,全搜索婚恋平台向全城招聘红娘二名(高新区),28 至 50 岁,热情大方 有亲和力 电话:13307470737



未婚女 92 年 1.68 米 中学老师 本科 有车房 直性 落落大方 不拘小节 为人真诚 喜体育 运动 旅游 游戏 希望找到一个人 就算流泪 就算受伤 都是生命中最温柔的灌溉
TEL:13307473391(微信和电话同号)

未婚女 86 年 1.63 米 政府公务员 硕士 美丽恬静 做事有条理 有主见 会把家人照顾得非常周到 厨艺棒棒 在丈夫面前会是小女人 在事业上是个女能人多才多艺 喜欢旅游 爬山 唱歌麦霸 望能遇到与我灵魂同频的他
TEL:加单身微信 13762409085 有本人照片和详细介绍

未婚女 87 年 1.68 米 本科 自来水公司 有车房 清爽靓丽 热情活泼 热衷