

十大伪营养常识, 注意别中招

很多人相信“眼见为实”，然而这一原则在营养领域却不一定适用。你所看到的，甚至你所感受到的未必是事实真相。生活中，我们被大量或真或假的健康资讯包围，稍不留神就可能掉入“健康陷阱”。今天就来盘点那些最易迷惑人的营养误区。



误区一:瘦肉里不含脂肪

很多人因为担心肥胖或高血脂选择“瘦肉”，在他们眼中，瘦肉不含脂肪，可以毫无顾忌地大快朵颐。

事实上，餐桌上的脂肪可以分为显性脂肪和隐性脂肪，而瘦肉中所含的脂肪，属于隐性脂肪。

瘦肉中脂肪含量有极大的差异，一般在0.4%~30%之间。根据《中国食物成分表》，纯瘦猪肉的脂肪含量为6.2%。

误区二:没有咸味的食品不含盐

很多人认为，少吃盐就是少吃有咸味的食物。然而，盐的成分是氯化钠，除此之外，钠还有各种化合形式。

有许多食品吃起来不咸，其实却加了不少钠或盐，如白面包、蛋糕、饼干、果冻等。腌肉、香肠、咸鱼等加工食品含盐更多。

因此，购买加工食品时要注意看标签，尽量选择钠含量低的。

误区三:不甜的水果含糖量少

提到“糖”，人们往往将其与“甜”挂钩。然而，判断水果里“糖”有多少，光靠口感是不靠谱的。

有些吃起来不甜的水果，如火龙果和猕猴桃，口感偏酸。

但数据显示，每100克火龙果中含有碳水化合物13.3克，每100克猕猴桃中含有碳水化合物14.5克。按碳水化合物总量计算，这两种水果都算得上真正的“高糖”食物。

此外，含糖量较高的水果还包括苹

果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝、柿子、桂圆、香蕉、杨梅等。

误区四:奶白色的汤更有营养

不少人认为，白色就是蛋白质，因此奶白色的汤是最有营养的，而事实却并非如此。

奶白色只是脂肪微滴均匀地分布在水中，形成的一种乳化现象。一般来说，脂肪含量越高，汤汁越容易熬煮成奶白色。而是否能煮成奶汤，和汤的营养价值是没有多大关系的。

误区五:食物掉色,肯定被染色了

洗黑米或桑葚时水变黑，是不是因为被染色了呢？

其实，食物掉色是种很常见的现象，它主要由食物中色素溶解引起的。

黑米、紫米、黑花生、黑玉米、黑豆、桑葚、紫薯、紫甘蓝、蓝莓等食物中均含有丰富的水溶性色素——花青素。

因此，这些紫黑色食物遇水掉色，并不一定说明是被染色，很可能是其天然的颜色。

误区六:糖类是糖尿病元凶

“我不吃这个，太甜，怕得糖尿病。”这句话我们常听到，它代表了一种典型的错误观念，那就是糖是引发糖尿病的元素。

虽然糖尿病的典型表现是高血糖，但它是由胰岛功能失调引起，与摄入的糖关系不大。

当然，如果你已经确诊为糖尿病，就要严格控制饮食中的“糖”摄入量，把血

糖水平控制在合理范围。如果你没有患糖尿病，摄入糖并不会导致你患上该病。

误区七:吃坚果让你发胖

很多人担心吃坚果会发胖，但多项研究证实，这个担心是多余的。

坚果中的脂肪含量的确比较高，为44%~70%，但其中的脂肪酸以不饱和脂肪酸为主，有利于人体健康，而且它还含有丰富的蛋白质和矿物质。

研究人员让受试者每天吃50克坚果，持续吃近6个月。结果发现，受试者的膳食中增加了不饱和脂肪酸、维生素E、镁和铜的摄入量，降低了心血管疾病发病的风险，但体重没有明显变化。

误区八:有“筋”的菜才有膳食纤维

说到富含膳食纤维的食物，人们往往首先会想到芹菜茎、白菜帮子，这些富含菜筋、口感比较粗糙的食物。

其实，每个植物细胞都有细胞壁，而细胞壁的主要成分就是纤维素、半纤维素和果胶，它们都属于膳食纤维。

蔬菜筋并非蔬菜中纤维的唯一来源，而没有筋的食物很可能纤维含量更高。比如说，红薯和毛豆中不含筋，但它们的膳食纤维含量远高于有筋的大白菜。

误区九:维生素饮料能代替水果维生素

功能饮料近年来成了年轻白领的宠儿，不少人认为它比白水更有营养，喝饮料就等于吃水果。

维生素饮料中添加的维生素大多是人工合成的，而水果中的维生素是天然的，除了维生素、矿物质和膳食纤维外，还包含有益健康的植物化合物，如类黄酮、花青素等，这是饮料所不能提供的。

误区十:天天喝柠檬水能防癌

“很多美国人把柠檬切成片泡水喝，不放糖，从早喝到晚，能抗癌、防癌。”

随着这条信息在微信朋友圈中被大量转发，柠檬的健康效能也传得愈发神奇。

这个说法有点过于绝对，食物防癌必须采取综合措施。

世界癌症研究基金会提出的防癌膳食指南中指出，要保证食物多样和多吃蔬菜水果。因此，不要盲目相信某种食物的神奇作用。

学龄儿童怎样吃才健康

每天至少应摄入 12 种以上食物,喝奶及奶制品 300 克

最关心孩子的人是妈妈,最关心孩子健康营养的也是妈妈。中国妈妈在孩子营养方面的知识水平如何? 昨天上午,中国营养学会发布了在全国12个大中城市进行的调查情况。结果显示,学生家长营养知识缺乏以及学生日常饮食行为为不合理现象较突出。超过半数的被调查母亲不认为每餐都应含有谷类食物,71%的被调查母亲认为合理选择零食不会影响正餐摄入。

中国营养学会副理事长马冠生说,6至12岁的“黄金六年”是孩子身体成长的重要阶段,同时也是孩子一生饮食行为形成的关键时期。6至12岁的学龄儿童正处于在校学习阶段,生长发育迅速,对能量和营养素的需求量相对高于成年人,充足的营养是其智力、体格发育乃至一生健康的保障。但昨天公布的调研结果显示,中国儿童“黄金六年”的营养摄入存在较大问题;仅10%的学生每天选择食物种类数量大于12类;仅38%的学生每日早餐能够达到营养充足。与此同时,却有61.8%的学生在奶及奶制品摄入量方面低于中国学龄儿童膳食指南的推荐量。

学龄儿童,到底怎么吃才健康呢? 中国居民膳食指南推荐,每天平均至少摄入12种以上食物,每周25种以上;食物多样,谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。谷类食物作为中国居民膳食宝塔的第一层,在膳食中应该占最大比重。儿童特别要吃好早餐:早餐提供的能量应占全天总能量的25%至30%;天天喝奶,满足骨骼生长的需要,保证每天喝奶及奶制品300克或摄入相当量的奶制品。

水果一处烂 最好整个扔

准备吃的水果烂了一部分，扔了又觉得可惜，那么水果没坏的部分还能吃吗？

专家说，实际上，水果一旦出现腐烂，表明各种微生物已经开始繁殖，特别是真菌在水果里繁殖会加快，产生一些有害物质。这些有害物质可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散，这时未腐烂部分同样含有微生物代谢物，尤其是真菌毒素。要注意的是，人在食用这些真菌毒素后可能会出现恶心、腹痛、腹泻等症状，甚至可能有患癌风险。不同水果的腐烂速度也不同，例如桃子的组织比较软，真菌组织扩散得比较快，而苹果、梨等水果则扩散得比较慢。

专家建议：若只是小霉点或腐烂面积不大，可用刀从距离腐烂边缘1~1.5厘米的地方挖去腐烂部分;若腐烂、虫蛀面积超过水果的1/3，建议扔进垃圾箱。因为对于腐烂的水果来说，细胞的损伤会导致很多营养物质流失，从营养角度考虑，也是没有必要食用的。

运输途中或储藏时的碰撞，也会使水果细胞受损，细胞质溢出，伤口呈现出特别的颜色。专家告诉记者，这种现象叫作“褐变”，此机械性损伤若是给水果造成了开放性伤口，也就是水果破损，则可能招致真菌和细菌，继而出现腐烂。因此，出现褐变的水果也应将颜色变化的部分挖掉后再食用，并且应尽快吃完。

同时专家还提醒，去买市面上切好的盒装水果时要保持警惕，因为我们可能无法确定商家是否将已出现腐烂的水果挖掉腐烂部分后仍在销售。

专家表示，如果不想吃腐烂的水果，最简单的办法是在购买时不要全挑熟果子，可以生熟混着买。之后再根据不同水果的特性、生长地区和品种来决定合适的储存方法。

六个表现提示抑郁来袭

抑郁症作为一种常见的心理疾病，给人们的工作、生活带来严重影响，而且越来越多人深受其害。抑郁症会缓慢地从轻度（比如选择待在家中看电视而不与朋友一起出去玩）演进到重度（如不吃不喝不睡，甚至产生轻生念头）。一些人还可能在几天或几周内，从非常高兴变得彻底沮丧。专家说：“抑郁患者的变化很微妙，本人或许注意不到，但是朋友和亲人却会觉察到。”如果自己或亲人出现以下6个表现，说明不是简单的情绪问题，而是重度抑郁来袭。

1.入睡困难。美国心理学家指出，除了行为举止变得缓慢、欲望减弱，抑郁症患者通常晚上会躺在床上，

难以入睡。另一方面，一些抑郁患者会难以起床，大白天甚至长时间赖床。

2.对爱好丧失兴趣。一些人心情低落时，会去做自己喜欢做的事，但重度抑郁患者会对本来的爱好提不起半点兴趣。精神病学家说：“如果一个人曾经很喜欢同孙辈共享天伦之乐，变得突然不愿见到孙辈;或者一个很喜欢钓鱼的人，突然把钓鱼竿束之高阁，这些都是红色警报。”

3.能量增加。对那些下定决心采取极端行为——自杀——的抑郁患者来说，他们会从无精打采、行为迟缓变得充满能量。专家说，这是因为他们在下定决心后有了解脱感，“因此如果注意到患者突然出现翻天覆地的变

化，一定要高度重视。”

4.胃口改变。一些人心情压抑或焦虑不安时，会暴饮暴食，而重度抑郁患者正好相反。专家说：“抑郁症患者或许不想吃饭，因为他们不再对身体健康上心。”另外，不关注个人卫生也应引起注意。

5.过于敏感。专家说，“一些抑郁患者会有更多易激怒、不耐烦等表现，而不是情绪低落。”

6.悲观。专家说，重症抑郁者脑海会充斥着死亡和其他阴暗内容，比如谈论“自己百年之后”会是什么样，还可能不计后果地冒险。

一个人表现出上述症状，应该积极地寻求专业帮助。