



禁盐、禁糖、禁脂肪 = 简单粗暴

想要吃得健康,到底应该怎么做?



■本报记者 刘臻

常年全素食,也会罹患脂肪肝?这并不是新闻了,每年各大医院的门诊都会接诊到常年吃素、身体瘦弱却伴发脂肪肝的患者。这究竟是因为什么呢?为此,记者采访了市中心医院营养科主任贺栋梁博士。

采访专家:
衡阳市中心医院营养科主任贺栋梁

专家简介



贺栋梁,医学博士研究生,衡阳市中心医院营养科主任,南方医科大学硕士研究生导师。兼任湖南省营养学会常务理事、中国营养学会首批免试注册营养师。曾从事《营养与食品卫生学》《临床营养学》等课程教学、研究十余年,主持完成省厅级科研项目5项,发表SCI及中文学术论文60余篇。参编以人民卫生出版社规划教材《临床营养学》《社区预防医学》等为代表的医学教材5部。

1 常年素食,脂肪肝为何依旧找上门?

“市民普遍认为,吃素或者消瘦人群不会罹患脂肪肝,其实这是个误区。”贺栋梁博士说,营养不良与失衡和营养过剩一样会导致该疾病。

以常年吃素的僧人脂肪肝患者为例,虽然他们不吃肉类,但为了满足人体的热量需求,其不可避免地摄入过多碳水化合物,碳水化合物过多摄入则会导致血糖急剧上升,部分血糖直接被组织细胞利用分解为二氧化碳和水,剩余

部分则转化为糖原储存于人体肝脏和肌肉中,糖原储存饱和后,多余葡萄糖就会转化为甘油三酯沉积于脏器或以脂肪形式储存在皮下,而甘油三酯的沉积则可直接导致脂肪肝的形成。

此外,正常机体肝脏的脂肪含量很低,其可通过“载脂蛋白”这一“搬运车”转运到特定场所进行分解代谢。而脂蛋白主要是以食物蛋白质代谢产物——氨基酸为原料在肝脏内合成,全

素食主义者往往因为摄入蛋白质不足,进而导致载脂蛋白合成障碍、“运载量”下降、“货物”越积越多,直至形成脂肪肝。最后,贺栋梁博士还分析强调:“缺乏锻炼也是僧人罹患脂肪肝的重要原因。僧人的日常生活以打坐念经为主,缺乏运动和锻炼。就像当今许多人生活水平越来越高,工作基本以坐为主、出行以车代步、上下楼又基本依靠电梯、运动频次基本为零,其实这种人群也是高危人群。”

2 这些健康饮食误区,你都中过招吗?

“这是一个营养学发展最好的时代,也是一个最复杂的时代。”贺栋梁表示,随着近年人们生活水平的提高,大家对于营养与健康日益重视,但过多的“专家言论”与保健品广告、刻意夸大某些食品的功效等讯息都在混淆着视听,让不少人陷入“错误养生”的困境。

例如,民间盛行的“吃南瓜可以降低血糖”说法直接导致许多糖尿病患者将南瓜视为每餐必备食物,甚至当药吃,

以为吃得越多血糖降得越快。

事实上,查阅《中国食物成分表》就会发现,南瓜是一种高血糖生成指数的食物(GI=75),其实这一报道来自日本,特指产于日本本土的某品种,“此南瓜”非“彼南瓜”。作为糖尿病患者,除了血糖生成指数(GI),还应当了解血糖负荷(GL),即食物血糖生成指数(GI)值与食物中可利用碳水化合物含量的乘积。GI值可以告诉我们,

糖尿病人应优先选择低GI的食物(55),慎重选择中血糖指数的食物(55~75),尽量避免选择高血糖指数的食物(75)。仍以南瓜为例,其视品种和成熟度不同,含糖量为3%~15%不等,所以尽管其血糖指数较高(GI=75),但适量食用成熟度低的南瓜,则由于可利用的碳水化合物含量低,仍然可以控制血糖负荷在中等水平(10~20)。所以应该综合运用营养学知识,避免绝对化。

3 想要吃得健康,到底应该怎么做?

前不久,83岁的陈奶奶因胃肠功能紊乱、高钠血症住进了衡阳市中心医院消化内科。医生嘱咐患者采用无盐饮食。然颇为费解的是,陈奶奶在没有摄入钠盐的情况下却依然维持了高血钠水平,于是消化内科请贺栋梁博士联合会诊。

“根据老人的情况,限制钠的摄入已近极致,所以博士给出的方案是,多吃蔬菜尤其是低钠高钾的浅色蔬菜、水果以增加钾的摄入和促进钠的排出。”他指出,解决营养问题从来都不应该只是“单打独斗”。

真正的健康饮食并不提倡简单粗暴的禁盐、禁糖、禁脂肪,应该在分析患者健康问题的基础上做到个性化、精准化、均衡化、合理化。比如奉行素食主义的市民,他们如何才能做到健康吃素、营养均衡呢?贺栋梁博士给出了一份健康素食食谱。他说,一般人每天需

要摄入2两到3两动物性食物,约1两豆制品,这样才能保证蛋白质的供应,若奉行吃素则要增加豆制品摄入来代替。3两动物性食品一般可以提供27克蛋白质,按照每25克豆制品也可提供9克蛋白质折算,素食者每天应多摄入1到2两豆制品,这样就可以弥补缺少动物性食物导致的蛋白质来源不足。

但是,豆制品的蛋白质属于植物蛋白,这种替代法只能是基本相当,归根结底不是完全等效。因此,如果吃鸡蛋不算“破戒”的话,素食者最好每天都吃1个鸡蛋,喝1杯牛奶。

总的来说,营养与健康的终极目标是实现合理营养与均衡膳食。生活中应该达到四个基本要求:一是食物能提供充足的能量和营养素;二是摄入食物和营养素的比值均衡;三是合理加工烹调,既能保证食物色、香、味、形俱全,促进食欲,又要尽可能减少营养素

损失,例如,蔬菜先洗后切,急火快炒、即炒即吃;四是安全无毒害。

最后特别提醒的是,营养学不是一门机械的学科,不同的人群需要根据自身情况选择适合的饮食摄入方式,切不可一味极端养生。

