

低碳、低脂饮食到底怎么吃

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重饮食方式,即根据自身需求选择更加健康的膳食搭配,其中低脂饮食、低碳饮食非常受人追捧。在低脂饮食中,吃什么成了人们关注的焦点。说到脂肪,人们往往会想到各种肉制品,认为肉类食品才是导致摄入过多脂肪的罪魁祸首;而说到低碳饮食,它已经成为不少减肥人士的法宝,但通过降低饮食中的碳水化合物就能达到减重的目的吗,近日的一项研究表明其效果可能没有想象的那么完美。

低脂饮食并不等于不吃肉,在低脂饮食中真正应该避免的是黄油、内脏、油炸食品等高脂肪类食品;对于低碳饮食的减脂效果,短期内优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期的效果则与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。



饮食中低碳减脂更健康? 效果存争议,最新研究表明或影响心血管健康

除了低脂饮食,低碳饮食、戒碳饮食成为不少人在饮食习惯养成中向往的一个方向。有人认为低碳、戒碳饮食是减肥的有效途径,并且与节食相比,更加健康。

低碳饮食,指的是低碳水化合物饮食,即在饮食中严格地限制碳水化合物的摄入量,增加蛋白质和脂肪的摄入量。由美国人阿特金斯1972年在《阿特金斯医生的新饮食革命》中首次提出。

目前低碳饮食的效果在医学界还存在争议。支持者认为,低碳饮食可在一定程度上降低体重(平均10%左右)和血液胆固醇水平(平均5%左右),令心脏病风险有所降低,但是长期是否有效还不确定。而反对者认为,很少人能长期坚持低碳饮食,研究发现只有1%的人能够长期坚持,平均坚持19个月。而且低碳饮食者少吃了碳水化合物,蛋白质、脂肪就会相对吃多,与医学界和营养学界的健康理念背道而驰,不适合冠心病、痛风、肾病患者。

近期,通过全面回顾现有证据,美国国家血脂协会发表共识称,低碳饮食对于减轻体重和对心血管健康的影响没有优势,反而有危险。

该共识中,将低碳饮食定义为每日总能量10%—25%来自碳水化合物,即每天食用50克—130克碳水化合物;极低低碳饮食则定义为每日总能量来自碳水化合物

的占比少于10%,即每天食用少于50克碳水化合物。共识指出,遵循低碳饮食和极低低碳饮食的人食欲和饥饿感降低,似乎还会增加机体的能量消耗,但具体机制不详。这有可能与儿茶酚胺和甲状腺激素水平的变化有关。

共识称,对于低碳饮食和极低低碳饮食减轻体重的效果,短期(≤6个月)优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期(>6个月)的效果与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。且极低低碳饮食难以维持,依从性较差。共识认为少吃才是减肥的硬道理,通过改变碳水化合物、蛋白质和脂肪三种营养物质的比例并没有作用。

“人体摄入食物的目的有2个:一个是消耗化学能量转化成热能、机械能,维持能量守恒;另一个是供给结构分子更新细胞和催化反应器。为满足这2个目的,均衡饮食是关键。”北京科技大学化学和生物工程学院教授宋青表示。

“多余的高能分子会转换成脂肪组织引起肥胖,而缺乏不能自合成的必需脂肪酸,必需氨基酸和各种维生素辅助分子则会引起代谢和内分泌疾病。低碳饮食和低脂饮食都是为了满足过强食欲的折中方案。控制食物总量摄入,增加食物品种,增加运动量,是维持健康的捷径。俗语说,管住嘴,迈开腿,才是正确的生活方式。”宋青强调。

延伸阅读

低碳、低脂饮食路上的“糖衣炮弹”

在日常生活中,有些看似是高脂肪的食物其脂肪含量并未达到高脂标准;而有些食物看似碳水化合物很低但事实却并非如此,像这样的例子,生活中还有哪些?

坚果就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%。专家建议吃坚果一定要适量,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,购买这些食品时,人们往往不认为它们属于高脂肪的食物。与碳水化合物和蛋白质相比,脂肪会提供更高的热量。同样100克土豆,水煮着吃能量只有70大卡,做成炸薯条,能量就增加到150.1大卡,直接增加了1倍多。此外,食物在油炸过程中

会产生许多有害物质,其中的一些会致癌。

“而我们常说的全脂牛奶虽然脂肪含量相对较高,但芳香物质丰富。食用高脂牛奶对成年人没有问题。”宋青说。一般来说,脂肪含量超过20%的食物才被认为是高脂肪食物,而全脂牛奶中的脂肪含量通常为3.0—3.5克/100克,并非是高脂肪食物。对大多数体重正常且血脂正常的成年人来说,每天喝半斤到一斤全脂牛奶是有益的;对存在超重、肥胖,但尚未患动脉粥样硬化的人,只要血脂达标,便可放心地每天喝半斤全脂牛奶;对超重、肥胖或明显血脂紊乱者,特别是已患动脉粥样硬化的心脑血管患者,则以喝脱脂牛奶为宜;对需要控制热量以预防肥胖或血脂异常,或消化能力较弱的高龄人群,可以适量选择低脂牛奶。

据新华社

5点建议 帮助孩子们 对抗超重和肥胖

世界卫生组织指出,儿童肥胖症是21世纪最严重的公共卫生问题之一。这个全球性问题正逐步影响到许多中低收入国家,特别是城市人口。患病率增长速度惊人。超重和肥胖的儿童往往在成年后仍然肥胖,更有可能导致过早患上糖尿病和心血管疾病等非传染性疾病。超重、肥胖及相关疾病通常是可以预防的。

多位专家为学童提出了5点建议:

1.选择更好的食物

营养学家表示,应当在疫情期间养成两个新的消费习惯,即去超市之前列好购物清单并控制食物分量。这不仅可以帮助缓解有些家庭的经济困难,更有助于控制一家人的饮食。

2.选择在家烹饪

营养学家建议:“和孩子一起做饭是一项非常有趣和健康的活动。应当让孩子们陪着家长一起准备食材,一起制作色香味各不相同的餐食。”

3.合理安排加餐时间

两餐之间的加餐很关键。医学研究建议,应当在正餐之间至少加一次“点心”。对于孩子来说,水果或蔬菜永远是最好的选择,例如樱桃西红柿或胡萝卜。

4.加强锻炼身体

虽然疫情期间应减少外出,但这并不妨碍孩子们锻炼身体。高科技在这时候扮演了关键角色。在网络平台上有很多能让我们动起来的健身视频。跟着这些视频,一家人都可以玩得很开心。

5.不应放弃户外娱乐活动

虽然很多国家和地区都对人员流动采取了限制措施,但心理学家和儿科医生建议,虽然要严格遵守隔离措施和安全社交距离,但也不应让孩子彻底放弃户外娱乐活动。对儿童而言,陪父母逛街、周末出去郊游都是必要的活动。

据新华社

女性多吃蓝莓长肌肉

蓝莓营养丰富,具有明目、抗衰老、增强抵抗力等多种保健功效。美国《营养学杂志》近期刊登一项新研究发现,女性多吃蓝莓还有助肌肉生长修复,让体格更壮实。

美国康奈尔大学安娜·塔拉克·默瑟博士团队对22名女性参试者开展了为期6周的试验,其中12人年龄在25—40岁之间,10人年龄在60—75岁之间。研究人员在参试者的常规饮食中增加冻干蓝莓(上午19克,晚上19克),保证他们每天摄入相当于1.75杯新鲜蓝莓的营养物质。同时,参试者避免摄入其他富含多酚和花青素的食物。食用蓝莓后1.5小时,研究人员采集参试者血样,考察血清如何通过管理氧化应激能力、耗氧量或新陈代谢来影响肌祖细胞的功能。培养实验结果显示,对25—40岁的参试女性来说,富含蓝莓的饮食使肌祖细胞数量显著增加,肌祖细胞死亡率更低。这表明,吃蓝莓有助于抗击氧化压力,增加细胞耗氧量,从而减脂增肌。

美国疾控中心数据表明,人体肌肉会随年龄增长逐渐失去力量、柔韧性和耐力,特别是30岁后,肌肉质量每10年递减3%—5%。骨骼肌退化的后果是丧失活动能力,降低生活质量。该新研究是将细胞培养研究和动物研究结果转化为潜在饮食疗法的重要一步,可改善损伤后和衰老过程中的肌肉再生。

据新华社