

今年1月,美国新闻与世界报道网站发布了一年一度的“最佳饮食榜单”。位居首位的依旧是地中海饮食,这也是地中海饮食连续第四年位居全球最佳饮食榜首。此外,由美国国家心肺及血液研究所制订的得舒饮食,以及弹性素食饮食并列第二。

饮食是伴随人一生的话题,随着人们物质生活水平的提高,吃饭不仅为果腹,更为健康。

那么,上述3种饮食方式缘何能登上最佳饮食榜单?它们又是否适合中国人的胃?针对上述问题,记者专访了相关专家,为您解读“高分吃法”。



全球最佳饮食榜出炉

排名前三的吃法虽好却不一定适合你

地中海饮食:重在天然

什么是地中海饮食?

中日友好医院营养科副主任医师石劭向记者介绍,地中海饮食是上世纪90年代中期由哈佛大学营养科学系主任、美国科学院院士、医学博士沃尔特·威利特(Walter Willett)提出的。地中海位于亚欧非大陆交界,随着流行病学的盛行,科学家发现地中海区域国家居民的心血管疾病,尤其是冠心病的发病率远低于其他国家,因此广泛调查了该地区居民的饮食习惯和特点。结果发现,当地居民的膳食结构优点颇多,其中最引人注目的,是

提倡选择天然食材。

石劭表示,地中海饮食具有以下6个特点:倡导摄入天然植物类食物,例如蔬菜、谷物等;提倡多吃鱼肉等白肉,而且每周都要吃;提倡喝低脂乳制品;要求食材尽量新鲜,尽可能减少烹饪加工;提倡少吃红肉;提倡食用橄榄油,并适当饮红酒。

那么这个位列榜首的地中海饮食,真的完美无瑕吗?

“地中海饮食能连续4年蝉联榜首,其‘实力’不可小觑,其科学性也是经过验证的。若说其缺点,我个人认为,它或许未必符合亚洲人的饮食习惯。”石劭举

例说,比如,中国人爱吃温度较高的食物,喜以热炒的烹饪方式;而地中海饮食提倡的是减少加工,推荐的油料是橄榄油(冷榨油)。若照搬地中海饮食模式,对于国人来说,可能并不现实。

此外,一些特定人群也不适合采用地中海饮食方式。“地中海饮食倡导饮用红酒,但患有肝脏疾病的人不适宜饮酒,酒精会对其肝脏细胞产生破坏作用,因此这类患者要尤其注意。同时,老年人、儿童、胃肠炎患者若吃过多谷类食物、粗粮,可能会造成消化不良,最好将粗粮细做再食用。”石劭说。

得舒饮食:主打“钾”字牌

近年来,由美国国家心肺及血液研究所制订的得舒饮食俘获了不少瘦身达人的心。

石劭介绍,得舒饮食是英文缩写DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)的音译词,意为“停止高血压的饮食法”,其旨在预防或控制高血压。这种饮食方式要求食用者多吃蔬菜、水果、低脂(或脱脂)奶,以保证摄入足够的钾、镁、钙等元素,并尽量少摄入油脂,特别是富含饱和脂肪酸的动物性油脂,从而达到降低血压的目的。

“钠和钾是维持人体代谢平衡的一对因子,一般认为摄入过多的钠会使人体血压升高,而多吃富含钾的食

物,则会平衡人体血压。”石劭表示,蔬果是人体中钾元素最主要的来源,因此得舒饮食倡导食用含钾丰富的蔬菜,尤其是叶类菜,其次是食用含钾丰富的水果,如香蕉、奇异果等。同时,这一饮食方法也提倡每天摄取足量的低脂或脱脂奶制品。

与地中海饮食不同,在食用油方面,得舒饮食强调的是摄取多种植物油,而非单一种类的植物油,因为不同植物油的营养成分不同,只有补充多种营养才能实现营养均衡。例如,核桃油、亚麻籽油、紫苏籽油是欧米伽-3不饱和脂肪酸的主要来源;而橄榄油、山茶油是欧米伽-9单不饱和脂肪酸的主要来源;葵花籽油、花生油、大豆油中则含有欧米伽-6

不饱和脂肪酸。此外,得舒饮食不建议食用动物油,强调每天食用定量坚果(大约15克),以保证摄入足量的欧米伽-3不饱和脂肪酸。

那么,得舒饮食适合所有人吗?

“健康人群可尝试得舒饮食,但不建议糖尿病患者采用这种饮食模式。”石劭解释道,得舒饮食要求每天食用4份到5份水果,1份水果的标准量约为1个苹果或1根小香蕉。对于糖尿病患者来说,在血糖没有达标的情况下,是不建议吃水果的,可以用可生食的蔬菜进行替代。

此外,石劭特别提示,不能将得舒饮食理解为降压饮食,饮食方式是起不到药物作用的,高血压患者还应遵医嘱按时用药。

弹性素食:一周三天禁肉

弹性素食也被称为灵活素食,是指一周当中某几天只吃素食,一般要求一周三天不吃肉。

“肥胖人群或由于吃肉过多导致血脂、血糖代谢异常的人可尝试弹性素食,但不建议将肉集中在某几天食用,因为摄入蛋白质讲求均衡。”石劭介绍,一次性大量摄入肉类食物,首先会影响人体

消化、吸收系统,其次代谢不掉的食物容易在体内转化成脂肪。虽然它提倡一周三天不吃肉类食物,但在那几天仍需要补充优质蛋白质,比如牛奶、蛋清、豆制品等。

那么,这一饮食方式是否值得推广?

对此,石劭提出了自己的观点。“对于肥胖人群,或平时吃肉太多造成

身体负担较重的人群,可以尝试这种饮食方式。不过,它更类似于一种对肥胖病人的食疗方式,并不适合处在生长发育期的儿童,因为处在生长发育期儿童要均衡摄入所需营养素,每天要吃适量的肉来补充微量元素。同时,如果本身生活节奏和饮食结构很好的人群,也无需刻意改变现有饮食结构。”她说。

延伸阅读:最佳饮食榜单靠谱吗

这个名为“最佳饮食”的榜单,真的靠谱吗?

“这个排名具有一定的科学性和参考价值。”石劭认为,这个排名是由美国新闻与世界报道网站每年组织专家针对入围的膳食模式进行评分,其从是否容易执行、短期减重效果、长期减重效果、营养学价值、安全性、对糖尿病的防治效果、对心脑血管疾病的防治效果这7个方面进行综合评价。对入围饮食方式的这7个方面,相关专家会从1星到5星给评分,然后按照综合评分对饮食

方式进行排名。同时,该组委会也会评出单项得分最高的饮食模式。

“综合评分最高的膳食,不仅十分注重长期的减重效果及其对心血管和糖尿病的预防作用,还兼顾了安全性。”石劭指出,综合评分最高的膳食方式,不一定能让人快速减重,但是如果长期这样吃对大多数人身体大有裨益,也十分安全。该排名组委会还会选出“最快减重饮食方式”和“最易实践饮食方式”,前者侧重于减肥速度,后者则侧重于执行难度,如食材是否容易购买、整体成本等。

老觉得咽部有异物感? 专家:警惕下咽肿瘤

下咽癌是一种常见的头颈部的恶性肿瘤,因其主要症状不明显,不易早期发现,很多患者等吞咽困难或颈部长瘤到医院就诊时,在临床上通常已是晚期。下咽肿瘤的恶性程度非常高,即使患者进行积极的综合性治疗,五年存活率一般不超过50%。

哪些不良因素会引起下咽癌的发生率增高?

下咽癌的致病因素和喉癌有相似之处,即长期吸烟、饮酒都和下咽癌的发生有非常密切的关系,其中饮酒是引起下咽癌的一个独立因素。酒精对下咽部的反复刺激,其致癌作用相对明确。喝酒的时间越长,喝酒的量越多,对整个下咽包括食管上消化道的损害越严重。

另外,粗糙、过硬或者过热的食物也会对上咽和食管造成慢性的损伤。受伤后的咽喉反复受到这些食物的刺激就会导致局部抵抗力下降,在这种综合因素作用下,下咽发生恶性肿瘤的几率就会大大增加。

下咽癌有哪些症状表现?

下咽癌是原发于下咽部的恶性肿瘤,以鳞状细胞癌为主。下咽的解剖结构和喉不同,其上方连接口咽部,下方连接食管,位置相对比较隐蔽,早期症状不易发现,仅表现为咽部异物感或稍有疼痛等,和咽炎也不易区别。下咽肿瘤在早期易发生颈部淋巴结转移,其恶性程度比较高。

随着肿瘤进一步发展,咽喉疼痛会逐渐加重,晚期可能会出现声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难等症状。

如何鉴别诊断下咽癌?

由于下咽癌早期患者缺乏特异性症状,所以对于一些中老年男性,尤其有长期吸烟或饮酒病史的患者,如果出现咽部持续性疼痛,短期不能缓解异物感或者吞咽的阻挡感等,需要提高警惕;如果出现持续地声音嘶哑、咳血或者吞咽困难等症状,就需高度怀疑下咽部异常病变形成肿瘤的可能性,应尽早到医院做详细的检查。

在医院门诊,医生通过电子喉镜检查,可清楚地观察到整个喉腔以及下咽部早期的炎症和肿瘤病变情况,判断是否有新生物癌变。借助B超、CT、MRI等相关检查,可尽早明确下咽部新生肿瘤喉内浸润的程度及病灶的侵及范围、有无颈淋巴结转移等情况。

据新华网

冬吃莲藕好处多 推荐两款食疗方

莲藕是常用食材之一。李时珍在《本草纲目》中称藕“医家取为服食,百病可却”,可见莲藕的食疗功效之大。

专家介绍,莲藕既可生用也可熟食,生用可清热、凉血、散瘀,熟用有健脾开胃、益血生肌的功效,给大家推荐了两款食疗方:

1.冰糖炖莲藕

原料:莲藕150克,冰糖10克

做法:莲藕带节,洗净后切薄片,与冰糖一同放入炖盅,隔水慢炖1个钟即可服用。

功效:补益脾胃,益血止血。适用于口鼻出血、产后止血等。

2.莲藕排骨汤

原料:莲藕2节,猪脊骨500克

做法:猪脊骨洗净切段,飞水待用;莲藕洗净,滚刀切块,姜3片,一同置于汤锅,放清水没过原料,武火煮开后改文火煲一个钟,待肉熟藕粉,加盐调味即可服用。

功效:补中益气、健骨生肌。主补五脏、消食止泻。

温馨提示:脾胃虚胃寒者、易泄泻者不宜食用生藕。忌用铁器烹饪莲藕。

据新华网