

三大营养误区,你中招了吗

营养合理是健康的基石。近日,中国疾病预防控制中心营养专家就当代家庭普遍存在的三大营养误区,从科学角度具体分析、解答了人们的疑惑,并呼吁人们对营养有一个比较全面的学习和理解,掌握科学的营养基础知识,避免被广告和流言误导陷入健康误区。

营养误区一: “不吃脂、只吃油”

人摄入的食物脂肪有两种来源:动物性脂肪和植物性脂肪。动物性脂肪中所含多为饱和脂肪酸,且含有胆固醇,摄入过多容易造成血脂增高,引起中老年人肥胖、动脉硬化、高血压及冠心病。许多人过于担心动物性脂肪对健康的不利影响,因此对动物性脂肪敬而远之,连一点肥肉都不敢吃,机体需要的脂肪只从植物油中摄取,这种情况在我国相当普遍。

专家指出,适当摄入动物性脂肪,可提高膳食感官性状,使饭菜增加诱人芳香,从而增进人的食欲,保持健康。所以并不是要完全排除动物性脂肪的摄入,无论是青年人、老年人,还是妇女、儿童,适当摄入一些动物性脂肪或肥肉对身体都是有益的。

与“脂”形成对照的是,做菜多放油已成为一种普遍习惯,大家共同的认知是:油多菜好吃,炸的东西比炒的香,炒的又比炖的香。但营养专家对于合理膳食的建议是:我们每天烹调油摄入量不超过30克。根据《中国居民营养与健康状况监测报告(2010-2013)》数据显示,我国居民平均每天吃油达40克以上。一克油脂能提供9千卡能量,比起蛋白质、碳水化合物每克提供4千卡,油的热量高多了,所以要控制烹调油量。



营养误区二: “早餐凑合,晚餐补齐”

对于上班族来说,早晨时间非常紧张,往往是草草吃点东西,甚至不吃早餐,就去上班了。而到了晚上,有比较充裕的时间烹饪,家庭成员齐聚一堂,饭菜常常十分丰盛,以补回早餐的不足。应该说这也是众多中国家庭的饮食常态。

但营养专家提醒:这种膳食习惯很不合理。从人的生理需要来看,早餐应当是有质有量的一餐,因为人体活动特别是脑力活动需要能量和各种营养素。一个人从晚餐到次日早餐前,其间隔有十多个小时,胃早已空了,上午又是一天中活动量最大的时间段,必须消耗大量能量,如果不吃早餐,血糖就会因得不到及时补充而下降,就会严重影响脑组织的正常机能活动,使人常常表现为精神萎靡、注意力不集中、思路变迟缓等。尤其对于青少年,还会影响其大脑的重量和形态的发育,对大脑造成损害。

而丰盛的晚餐会使人食量增加,油脂摄入过多。晚饭后又没有多少活动,容易造成能量过剩,导致脂肪储存而日益发胖。另外,由于夜里睡着后人体内血液流速减缓,大量血脂容易沉积于血管壁上,时间长了,容易造成动脉粥样硬化。尤其是老年人,这种情况更易发生。

因此,合理的膳食结构应是:早餐、午餐和晚餐占一日能量的百分比为25%至30%、40%、30%至35%。早餐和午餐应该高质量、高营养,能量适中;晚餐相对清淡一些,摄入量适量。

健康应从每一天吃好早餐开始。专家指出,现在多数人的早餐并没有达标,调查数据显示,还有86%的居民不能保证每天都吃早餐。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强指出,不吃早餐会增加慢性病风险。

什么样的早餐才算达标呢?专家给出了“硬指标”,即:一顿营养早餐应该具备5个条件——有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。

首先,主食要丰富,就是保证早餐要含有充足的碳水化合物,同时要做到粗细粮搭配、粮豆搭配、粮薯搭配。

其次,要保证含有丰富优质蛋白质的食物,比如鸡蛋、豆制品、瘦肉、牛奶、奶酪等。

再次,要保证有一定量的蔬菜水果,这样才能摄取更丰富的维生素和膳食纤维。

最后,还要有适量坚果类食物,比如核桃、榛子、花生等,但是不要太多,20克就足够了。

营养误区三: “不吃鸡蛋,远离胆固醇”

近年来,心脑血管疾病在我国发病率呈上升趋势,心脑血管疾病的死亡人数占所有死亡人数的40%以上,是死因中的第一位。而我们也常常听人说:“鸡蛋含胆固醇高,别吃鸡蛋。”

专家认为,有必要为鸡蛋正名!鸡蛋是营养价值很高的动物性食物,且物美价廉。其蛋白质含量为12%,氨基酸种类及其之间比例适宜,氨基酸组成与人体需要最为接近,属于优质蛋白质。蛋黄中的蛋白质含量高于蛋清。脂肪含量为10%至15%,主要集中在蛋黄中,是磷脂的良好食物来源,其中磷脂主要是卵磷脂和脑磷脂,对大脑很有好处。维生素种类齐全,还含有微量的维生素C,也主要集中在蛋黄中。矿物质主要包含钙、磷、铁、锌、硒,含量丰富,也主要集中在蛋黄中。

营养专家指出,胆固醇也是一种人体需要的营养成分,在体内作为合成维生素D、性激素和胆汁的原料,同时,神经组织中存在较多的胆固醇。因此,绝对不吃胆固醇是不对的,特别是青少年儿童,饮食均衡适量才能增进健康,减少疾病。

近期有研究表明,食物中的胆固醇并没有那么可怕,《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》已经取消了对于膳食胆固醇的限制。一个鸡蛋含有胆固醇280至300毫克,主要在蛋黄里。没有高血脂、心脑血管病的中老年人每日胆固醇的摄入量控制在300毫克以内,不会对健康造成危害。

众多研究已证实:对于健康人而言,每天吃1个鸡蛋,对血清胆固醇水平影响很小,而鸡蛋中的其他营养成分带来的收益远高于胆固醇的影响。因此,不必再计较一个蛋黄中的胆固醇了。

专家建议:健康人群每日要吃一个鸡蛋,而且蛋白、蛋黄都要吃。

孕产妇需要增加蛋白质摄入量,孕早期增加0.9克/天,孕中期增加1.5克/天,孕晚期增加3.0克/天,产奶期增加2.5克/天。一个鸡蛋含蛋白质86克左右,所以,在其他动物性食物摄入不过多的前提下,孕中、晚期孕妇及产奶期每天多吃一个鸡蛋是可以的。

孩子对蛋白质的需要量低于成人,对于低龄幼儿来说,胃容量有限,且母乳和奶粉中含有大量蛋白质,吃太多鸡蛋会使其其他辅食摄入量减少,可能造成营养不良,所以无须吃太多鸡蛋。每天一个就好,可以满足幼儿补铁的需要。而对于吃其他动物性食物不多的儿童而言,一天两个鸡蛋也是可以的,可更多补充其他有益营养成分,但不建议吃更多。对于吃其他动物性食物较多的儿童,一个鸡蛋就能够满足其营养所需,吃鸡蛋太多会使其他食物减量,进而影响到粮食、蔬菜、水果等的摄入,容易造成营养不平衡。(禹建)

原产地直供 平顶山日报传媒集团物流配送中心

第二批焦作温县垆土铁棍山药新鲜到货

秋冬养生正当时,人人都说山药好。随处可见菜山药,铁棍山药不好找。霜降之后,山药口感上佳。为让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药,平顶山日报传媒集团再次奔赴焦作温县铁棍

山药核心产区探访。

据当地铁棍山药种植大户介绍,怀山药质地细密,外表布满褐色斑块,颇似生锈的铁棒,当地人又称其为铁棍山药。垆土铁棍山药因为垆土地硬实、

黏性大,所以长得弯弯扭扭,也不是很长,但是口感好,营养价值高。霜降过后生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美,开始慢慢变甜,现在正是开挖收获的时节。

初冬正是养生保健的好时候,欢迎市民惠顾!

一般蒸10至12分钟即熟,熟后味道甘、面、甜、香,久食不腻。

读者专享价: 90元/4公斤

订购电话:0375-4943059 8980198 地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门口东侧50米“鹰城淘”体验店