

主食怎么吃才健康

王美华 张文心

民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少? 主食吃什么好? 吃多少? 怎么吃更健康? 对此,中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

主食过多过少都不好

“主食,顾名思义就是主要的食物,是我们饮食的基础。”吴佳介绍,在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应算作主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

众所周知,主食吃多了会造成热量过剩,过多的热量转化为脂肪堆积在体内,从而导致肥胖。近年来,一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首,鼓吹不吃或少吃主食的饮食方式。这种饮食方式靠谱吗?

“主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维等重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%—65%,不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说,虽然蛋白质和脂肪也能为人体提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主的主平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克;薯类50—100克。

长期不吃主食有哪些危害?

吴佳介绍,不吃主食可能会导致碳水化

合物摄入不足,人体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会影响记忆力和认知能力,增加全因死亡的风险。此外,如果主食吃得过少,客观上往往导致人们摄入更多的动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的膳食模式,容易增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的发病风险。

“总之,主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍,有研究表明,主食吃太多或太少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法,但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物,并非现在的精米、白面等精制谷物。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中,全谷物指仍保留完整谷粒所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物,它可以是完整的谷物籽粒,例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等,也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品,例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比,全谷物营养价值更高,可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

“全谷物保留了天然谷物的全部成分,它的GI值比精制谷物低,更符合当下人们对低GI饮食的追求,有利于预防更多慢性疾病。所以,我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说,GI(Glycemic Index)是血糖生成指数,或称升糖指数,是特定食物升高血糖效应与标准食品(如葡萄糖)升高血糖效应之比,是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。简单来说,越容易使血糖快速上升的食物,其GI值就

越高,如馒头、油条等;反之,使血糖上升速度较慢、血糖较稳定、饱腹感强的食物,其GI值就越低,如荞麦、几乎未加工的粗粮等。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说,建议以全谷物为主,适度烹调,不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示,需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,在能接受的范围内煮得硬一点,这样升糖速度相对会比较慢。

当前,市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式,不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍,《中国居民膳食指南(2022)》指出,吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童,上午疲惫感明显减少;含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇浓度有关;富含膳食纤维如全谷物类的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发生风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,6—10岁学龄儿童每天摄入谷类150—200克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;11—13岁学龄儿童每天摄入谷类225—250克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;14—17岁的青少年每天摄入谷类250—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—100克。吴佳说,对于亚健康人群和代谢综合征人群,全谷物在主食占比中至少要达到1/4到1/3的比例,一般人群每天全谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

主食也要粗细搭配

“食物不分好坏,关键在于如何吃,因此,主食的烹调方法也很重要。”吴佳说,在一些地区,人们常把主食当“菜”来吃,例如炒饭、炒面、炒饼等,这样不仅会导致主食的比例过高,还会导致加入主食中的盐分和油脂大大增加,“本来谷类食物是低钠、低脂肪的食物,这样一

来,就变成了高脂肪、高盐的食物。”

日常生活中,还有人喜欢将主食以煎炸的形式呈现。“这就导致主食中原本的营养成分被破坏,营养价值大大降低。”吴佳说,以炸糖油饼为例,将面粉和白糖和好,放入热油中炸至金黄,在吃糖油饼的过程中,脂肪、糖、油的摄入量很容易就会超出正常摄入量。

日常饮食中,很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳食要求食物多样、合理搭配,吃主食也是如此。”吴佳说,健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或者粥时放入一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦米和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是餐餐必吃、人适宜。”吴佳介绍,粗粮是相对精米、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、老年人、脾胃受损人群,消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

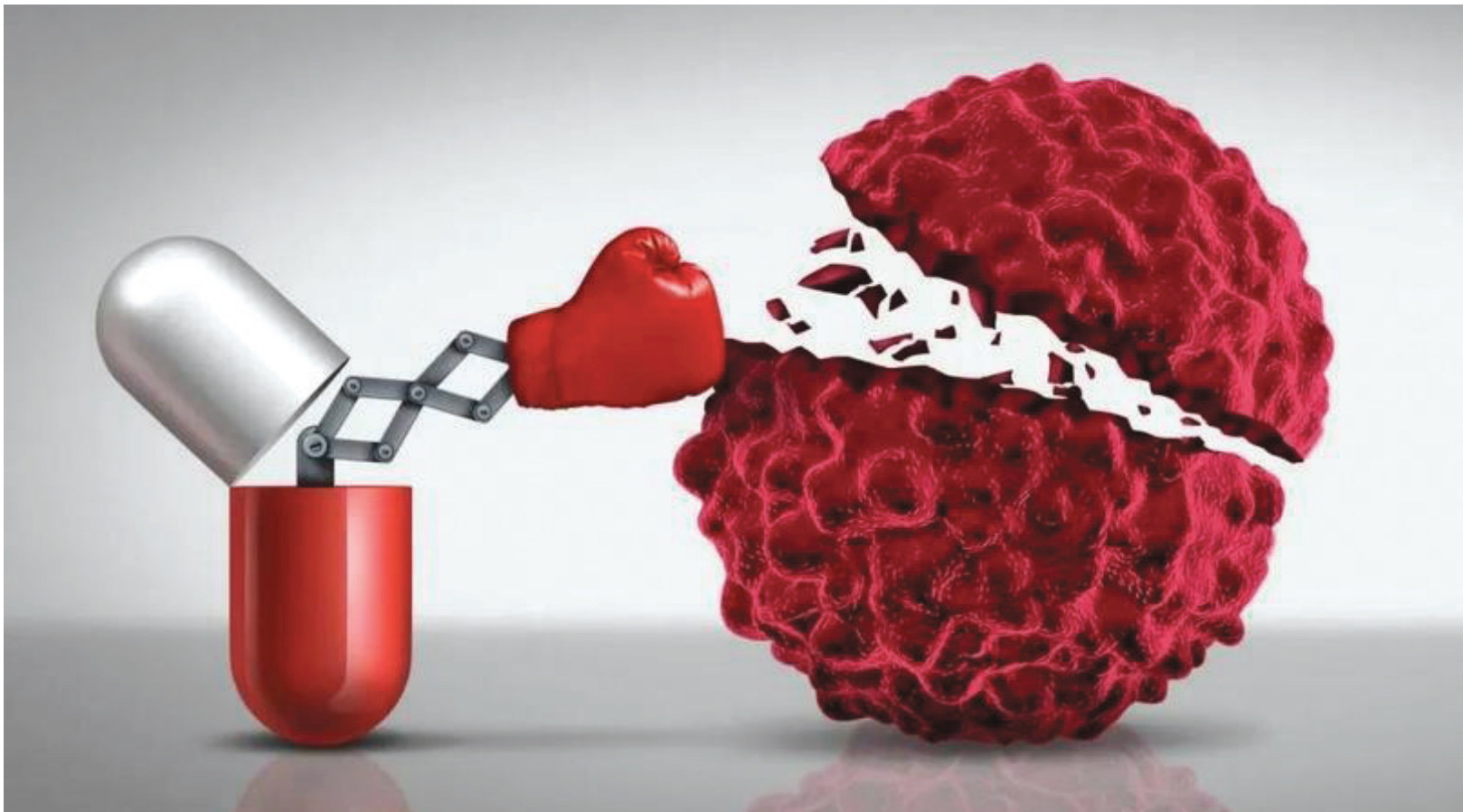
“健康饮食,先从吃对主食开始。”吴佳强调,无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人的健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

(摘自《人民日报海外版》)

HPV疫苗导致不孕、服用富硒产品可以防癌……

这些癌症预防的说法靠谱吗

科技日报记者 陈曦



世界卫生组织曾提出,三分之一的癌症完全可以预防。大量研究证实,改变不良生活方式、远离致癌物、接种疫苗、保持乐观心态等,都能在一定程度上降低癌症风险。不过,网络上有关预防癌症的说法五花八门。“人乳头瘤病毒(HPV)疫苗会导致生育率下降或不孕”“不能染发,染发剂会致癌”“服用富硒产品和硒补充剂可以防癌”……针对上述说法,记者采访了相关专家。

说法一:HPV疫苗导致生育率下降或不孕

专家回应:HPV疫苗不影响生殖系统功能

在女性高发癌症中,宫颈癌发病率仅次于乳腺癌。幸运的是,宫颈癌是目前唯一病因明确的癌症。高危型HPV感染是发生宫颈癌的主要病因。因此,在宫颈癌的三级预防策略中,接种HPV疫苗是第一步。

然而,网络上有说法称,接种HPV疫苗可能导致生育率下降甚至不孕。对此,天津医科大学第二医院辅助生殖中心主任王建梅说,根据世界卫生组织疫苗安全委员会的综合研究报告,HPV疫苗被证实是安全有效的,并且与不孕症之间没有发现直接的因果关系。

“HPV疫苗的主要成分是病毒样颗粒,可以激发免疫系统产生抗体,提供保护作用,并不影响生殖系统功能。”王建梅介绍,“多项研究结果表明,

接种HPV疫苗不会增加女性发生卵巢功能不全或不孕的风险。”

此外,各国的公共卫生部门都在持续检测HPV疫苗的安全性,一旦发现潜在问题,将立即调查并采取相应措施。

说法二:为了预防癌症就不能染发
专家回应:使用合格产品适度染发是安全的

染发已成为许多人改变形象的方式之一。然而,人们常能听到这样的说法:要预防癌症就不能染发,因为染发剂中含有致癌物质。天津人民医院肿瘤诊疗中心主任、南开大学医学院教授王华庆表示,目前的研究结果显示,使用合格的染发剂且适度染发与癌症发病并没有确定的正相关关系。

染发会致癌的观点,主要源于染发剂中常含有化学成分对苯二胺。王华庆介绍,对苯二胺是一种广泛使用的染发剂成分,频繁接触高浓度的对苯二胺确实可能有一定致癌风险。

“不过,目前没有确凿证据表明适度染发会直接导致癌症,而且市面上销售的染发剂需要符合国家或地区的安全标准,在正常条件下适度使用是安全的。”王华庆说。

他建议,将染发间隔控制在4个月左右;染发时戴上手套,减少皮肤接触染发剂的机会,同时避免吸入染发剂蒸气;初次使用新产品前,先进行皮

肤敏感测试,以确保不会出现过敏反应。

说法三:服用富硒产品和硒补充剂可以防癌

专家回应:补充硒无法降低患癌风险
硒是一种人体必需的微量元素,具有抗氧化、支持免疫系统功能等生物学作用。近年来,有研究指出,硒的摄入量与某些癌症的发生率呈负相关。因此有说法指出,服用富硒产品和硒补充剂能够预防癌症。

王华庆介绍,硒是谷胱甘肽过氧化物酶等抗氧化酶的重要组成部分,有助于清除体内自由基,减少氧化应激对细胞的损害。一些流行病学研究表明,硒与癌症存在关联,比如较低的硒摄入水平可能会增加患胃癌、结肠癌、肝癌等癌症的风险。

“尽管这些观察性研究揭示,缺硒可能与癌症风险呈正相关,但多项随机对照试验并未证明硒补充剂可以明确降低患癌风险。”王华庆说。他提醒,适量摄入硒有益健康,但过量摄入可能会导致硒中毒或引发其他健康风险。成人推荐的每日硒摄入量约55微克,超过400微克就属于过量摄入。因此,除非遵医嘱,否则不建议在生活中使用硒补充剂来预防癌症。

“通过饮食摄取硒是最安全的方法。富含硒的食物包括巴西坚果、肉类、鱼类、谷物和鸡蛋等。”王华庆说。

专家提示:

科学应对季节交替带来的健康挑战

据新华社电(记者 李恒)立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。专家提示,公众要科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统易受侵袭,容易感染包括流感在内的呼吸道感染病。”中国疾病预防控制中心中心研究员王丽萍建议,公众要树立自己是健康第一责任人理念,保持健康生活方式,养成良好卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

专家建议,要根据温度变化,及时调整衣物;积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,接种疫苗能有效减少呼吸道感染和重症发生风险;做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量保证充足休息,根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,王丽萍提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触;日常生活中要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,一旦出现过敏反应,如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医,并告知临床医生过敏史和目前症状。

家中这些地方易生霉

据健康时报讯(王妍澄 乔卉 孟娟 陈俊)霉菌能造成一些感染性疾病,常见的以下呼吸道、耳部、眼部和皮肤感染较多。家中这些地方最容易长霉菌——

卫生间 如果发现洗手池、浴缸的边缘有一圈黄黄的、黑黑的东西,墙角、瓷砖缝缝中黄中带着黑,这些都是霉菌的杰作。此外,容易中招的还有浴巾、毛巾、牙刷杯等地方。

厨房 若发现洗碗池、灶台边、橱柜边尤其打胶条的地方变黄、起黑点,都是霉菌的威力;用了很久的木筷、洗碗海绵、菜板,多半也有霉菌的存在;如果发现粉状的如花椒粉、胡椒粉结块,就表示这里适合霉菌生长了,要及时清理。

冰箱门胶条 很多冰箱门的胶条都是褶皱式的,本就很易藏污纳垢,尤其冷藏室的温度和潮湿的环境对霉菌也很友好,也是长霉的重灾区。

洗衣机、空调 如果感觉洗衣机洗了衣服后总有股臭味,空调开启后有股怪味,多半是有霉菌。

对于家中发霉的物品如吸管杯、毛巾、筷子等,要及时更换。处理家里墙角、水槽边等霉菌时,选用含氯消毒剂(如:84消毒液、漂白水)对霉菌均有效(注意通风)。耐高温的物品可以使用60℃以上的温度消毒,持续30分钟以上即可以达到杀灭霉菌的效果,发霉的书籍、鞋子可以放在阳光下晒一晒。洗衣机、空调建议找专业人员定期清洗。注意在霉菌清除过程中应开窗通风,佩戴口罩、护目镜。

早晨运动有助长高

据生命时报讯(陈林峰)一个人选择何时锻炼是影响运动生理效应的一大重要变量。中国研究人员近期完成的一项研究发现,早晨运动对骨骼生长更有益,可促进长个。该研究成果发表在国际权威期刊《自然·代谢学》上。

以往研究已证实,运动有益改善骨量,但何时运动能让人获得最佳骨骼生长效果尚未确定。为此,华中科技大学同济医学院附属协和医院陈莉莉教授团队,以小鼠为对象展开了不同运动时段与运动后骨骼生长情况的关联研究。他们将一天24小时分为6个时段,让各组小鼠分别在固定的某个时段运动30分钟,每周运动5天,持续5周。实验结果显示,在不同时间段运动会影响骨骼生长产生不同的影响。与其他时间运动相比,在活跃期早期(相当于人类的早晨)运动的小鼠,骨骼生长及骨量增幅最大,股骨长度平均增加了5%,骨量增加了26%,胫骨梁厚度增加了54%。后续的药理学研究证实,小鼠在活跃期早期运动时,体内细胞的氧化磷酸化反应更强,可促进骨骼生长,有效增加骨骼长度和骨量。

研究人员表示,新研究虽为小鼠实验,但其结果再次证实运动有益增强骨骼,且早晨运动最能促进骨骼生长,进而增加身高。该结果也为人类运动生理学的相关治疗提供了启迪。

少糖饮食能使身体更年轻

据科技日报讯(记者 张佳欣)美国加州大学旧金山分校的研究人员发现,遵循富含维生素和矿物质的饮食,尤其是添加太多糖的饮食,与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。相关论文近日发表于《美国医学会杂志》网络公开版。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一,也是第一个在不同种族女性群体中探索这种联系的研究。

参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316克不等,平均每天摄入量为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖,而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入的添加糖不超过50克。

研究人员研究了三种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”(一种可以估算健康和寿命的生化测试)。他们发现,人们吃得越健康,细胞看起来就越年轻。其中,坚持地中海饮食与较低的表观遗传年龄相关性最强。研究还发现,即使饮食健康,人们摄入的每1克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对于糖与健康之间关系的理解。研究人员表示,表观遗传模式似乎是可逆的,如果坚持每天减少摄入10克添加糖,可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。