

吃煮土豆有助延寿



在瑞士莫尔然,服务员在拉克莱特干酪大赛上为顾客送餐。拉克莱特干酪是一道瑞士名菜,口感绵软又韧性十足。它的做法是将融化的奶酪盛到盘子里,佐以煮熟的土豆、小酸黄瓜、腌制的葱头、蘑菇等。



升糖指数

土豆泥 87

烤土豆 85

煮土豆 66

土豆是一种“跨界”食材,兼有**主食**和**蔬菜**两种性质。

- 1 高钾低钠**
摄入充足的钾有助控制血压、预防心血管病
- 2 富含维生素C和多酚**
具有抗氧化作用,有助于保护心血管
- 3 饱腹感强**
膳食纤维含量较高,有助控制体重

土豆对健康有利还是有害,跟烹调方法密切相关



推荐 水煮、蒸煮、清炒、醋熘

- ◎水煮能最大限度地保留营养和清香
- ◎蒸煮时带着皮,能防止水分和营养的流失
- ◎清炒、醋熘要注意少加油和盐



油炸

不但增加总体热量,还会产生一些有害物质

制图 马超

受访专家

中国注册营养师 韩冬梅

生命时报记者王淑颖

时下,土豆大量上市,好吃又便宜,但很多人“想吃而不敢吃”,担心会升高血糖、导致长胖。我们真的要避之不及吗?近日,一项发表在国际权威期刊《营养学杂志》上的新研究,给出了吃土豆的绝佳理由——延寿。

挪威公共卫生研究所等机构的研究人员对近7.73万名参试者的数据展开了分析,随访时间长达33.5年。结果显示,与每周吃煮土豆不超过6个的参试者相比,每周吃14个及以上的参试者全因死亡风险降低12%。进一步分析发现,每天煮土豆的摄入量每增加100克,全因死亡风险以及因心血管病、缺血性心脏病、急性心肌梗死而死亡的风险均降低4%;每天煮土豆摄入量达到200克

时,全因死亡风险下降趋于平缓。

中国注册营养师韩冬梅告诉《生命时报》记者,土豆是一种“跨界”食材,兼有主食和蔬菜两种性质。从健康角度来说,土豆具有很多优势。第一,高钾低钠。土豆钾含量高达347毫克/100克,摄入充足的钾有助控制血压、预防心血管病。第二,富含维生素C和多酚。土豆维生素C含量为27毫克/100克,远高于其他主食,甚至高于大多数的根茎类、鲜豆类和茄果类蔬菜。土豆的多酚类物质含量也很高,这种植物化学物质和维生素C都具有抗氧化作用,有助于保护心血管。第三,饱腹感强。土豆膳食纤维含量较高,在促进肠道健康的同时,还能提供更持久的饱腹感,有助控制体重。

土豆的淀粉含量在20%左右,远高于其他蔬菜,其到底对健康有利还是有害,跟烹调方法密切相关。水煮能最大限度地保留土豆中的营养和清香,并且因为没有额外加油和糖,煮土豆的热量较低,升血糖的速度相

对慢。《中国食物成分表(第六版)》显示,土豆泥的升糖指数为87,烤土豆为85,煮土豆为66。此外,与热着吃相比,把煮熟的土豆放凉有利于产生抗性淀粉,降低升糖指数。抗性淀粉是一种膳食纤维,在小肠中不能被吸收利用,但能被结肠中的微生物发酵,有助增加益生菌数量,改善肠道健康。

除了煮,把土豆蒸着吃(升糖指数为65)也能起到上述健康作用。建议大家蒸煮土豆时带着皮,能防止水分和营养的流失。此外,还可以选择清炒、醋熘等方式烹调土豆,但要注意少加油和盐,做熟之后稍微放凉一会儿再吃。最不推荐的烹饪方法是油炸,不但增加总体热量,还会产生一些有害物质。发表在《糖尿病护理》上的一项研究显示,土豆烹饪方式与糖尿病发病风险有关,煮土豆并不会增加糖尿病风险,但土豆泥、薯条/薯片与2型糖尿病发病风险相关。研究人员表示,这可能是由于土豆泥、薯条/薯片在制作过程中,使用

了更多黄油或红肉等会增加患病风险的食物。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每天摄入薯类50~100克。如果土豆吃得太多,就要减少其他主食的摄入量。同等重量下,土豆热量比精制白米面低,每天可以用100克土豆来代替50克熟米饭。除了控制摄入量、使用健康的烹调方法,血糖高的人吃土豆还要注意以下几点:第一,选择比较脆的品种。口感越面的土豆,淀粉含量往往越高,越容易升高血糖。如今,市面上有黄心和白心两种土豆,一般来说,黄心土豆的淀粉含量比白心土豆多,口感更绵软细腻,升糖指数也较高。建议选择个头小的土豆,其淀粉含量相对低。第二,避免长时间炖煮。烹调时间越长,淀粉糊化越充分,越容易升高血糖。第三,合理搭配。可把土豆当主食吃,同时搭配深色蔬菜及清淡少油的肉类、海鲜、豆制品,有助降低血糖反应。

生命时报官方网站

规律吃早餐防慢病

时间来不及,刚醒没胃口,过会儿就吃午饭了……很多人因此而放弃早餐,认为这样虽然不健康,危害却没那么严重。然而,近日发表在英国《食物与功能》杂志上的新研究显示,不吃早餐会增加死亡风险。

该研究纳入9项队列研究,共涉及24万余名受试者。深圳市蛇口人民医院、汕头大学公共卫生学院等机构的研究人员,分析了不吃早餐和死亡风险之间的关系。结果发现,与规律吃早餐相比,不吃早餐会增加27%的全因死亡风险,28%的心血管死亡风险,34%的肿瘤死亡风险。研究人员进一步分析发现,65岁以上的人如果不吃早餐,全因死亡风险和心血管死亡风险更易上升。

不吃早餐之所以会产生这么大影响,可能跟以下几点有关:

一是长时间不吃早餐,会触发机

体慢性炎症反应,从而增加慢性病的发生风险,而规律吃早餐能阻止炎症通路的激活。

二是不吃早餐的人生活方式往往不够健康,比如久坐、吸烟、饮酒、饮食不均衡等,这些都可能增加死亡风险。

三是不吃早餐可能导致昼夜节律改变和代谢紊乱。偶尔不吃早餐,身体可能感觉不出什么,但如果长期如此,其影响是与日俱增的。老年人机体功能下降,且常合并多种慢性病,不吃早餐带来的危害更甚。

建议一日三餐定时吃,早餐最好8点前吃完。如果难以很快调整过来,可以先给自己设定一些小目标,比如每天早上喝一杯牛奶等,久而久之就能养成吃早餐的习惯。早上的食物可简可繁,但基础的主食、蛋白质类食物、蔬果缺一不可。主食富含



碳水化合物,能为身体提供能量;蛋白质类食物有助控制血糖,延缓胃排空速度;蔬果富含膳食纤维、维生素、矿物质等营养物质,有利于降低慢性病风险。常见组合为馒头或包子,搭

配牛奶或酸奶、白煮蛋及蔬菜,简单又营养。

上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师 唐墨莲

生命时报官方网站