



避免过劳肥，
顿顿得吃好

工作生活压力大时，一些激素长期处于较高水平，导致机体分解脂肪的能力下降，再加上饮食不当、缺乏运动、睡眠不足等，极易过劳肥。反过来，过劳肥会加重心理压力，形成恶性循环。要想跳出“压力—肥胖”的怪圈，日常饮食是一个重要“突破口”。

三餐绝不省略，吃到舒适饱感

饮食不规律容易长肉，因此不要漏掉任何一餐，吃到七八分饱即可。当营养素足了、能量供应够了，人就会精力满满，餐间吃低营养、高热量零食的欲望也会降低。需注意，早餐尤其不能省略，吃好早餐可以避免午餐和晚餐过量，从而预防肥胖。如果午饭后容易困倦，中午可以少吃点主食，下午4点左右喝杯牛奶燕麦粥，给身体“加油”的同时还能避免晚餐暴饮暴食。

固定吃饭时间，准备食物应急

一方面，推迟用餐会让人食欲增强，容易导致过量进食；另一方面，推迟用餐会造成餐后血糖迅速升高，身体合成脂肪的能力增强，分解脂肪能力减弱。研究发现，如果午餐推迟2小时，即使吃同样的食物，也会造成餐后血糖显著上升。如果经常没法按时就餐，建议身边常备牛奶、豆浆、酸奶、即食燕麦片、原味坚果、水果干等营养价值高的“垫饥食品”，降低正餐食量和餐后血糖反应。

蔬菜吃够数量，生食作为补充

多项研究证实，要想长期保持好身材，吃够蔬菜是必不可少的。建议每天吃300~500克蔬菜，如果常在外用餐或点外卖，蔬菜量吃不够，有两个补救措施：一是早上在面条、粥里加点青菜；二是吃口味重的外卖菜肴时，搭配生菜、番茄、黄瓜、甜椒等可生吃的蔬菜。

热水涮涮油盐，减轻身体负担

在外就餐，食物难免过油过咸，不仅会增加心血管负担，还会使体重上升。除了点菜时优先选择少油少盐菜品外，还可以用热水或热汤把菜肴表面的油盐涮掉。做到这一点，每年就能少吃好几斤脂肪、上百克盐。

避免甜食甜饮，吃够五谷杂粮

很多人会通过不吃或少吃主食来减重，结果往往是压力水平上升。一项综述发现，极低碳水化合物膳食会让男性压力激素水平上升，睾酮含量降低。女性如果主食吃得过少，月经前会更想吃高热量甜食。高强度工作下，不吃主食更易引起体力和脑力不足。工作疲劳、头昏脑涨的时候，不要喝奶茶、吃甜食，应该冲点五谷杂粮糊，补充优质碳水化合物，能让人神清气爽、思维敏捷。因为主食一能提供充足的能量，二能节约蛋白质，三能增加维生素B1的供应，这些有助大脑保持活力。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红

生命时报官方网站

中国注册营养师 谷传玲
生命时报官方网站

这六类食物建议常吃

富含果胶	苹果、桃等	富含魔芋葡甘聚糖	魔芋丝等
富含β葡聚糖	燕麦、大麦等	富含抗性淀粉	全谷杂豆等
富含大豆低聚糖	大豆等	富含菊粉和低聚果糖	大蒜、洋葱等

制图 马超

越来越多的研究显示，肠道菌群平衡对健康至关重要。胡吃海喝、滥用抗生素等行为会破坏这种平衡，进而引发多种疾病。维持肠道菌群平衡，充足的益生元是基础。益生元不能被人体吸收利用，但能被益生菌选择性利用。简单来说，益生元就是益生菌的食物。以下几类食物富含益生元，建议大家常吃。

苹果、桃等富含果胶的食物。果胶是一种可溶性膳食纤维，在大肠中可以部分或全部被发酵，能够帮助人体控制血脂和血糖水平，有利于预防心脏病和糖尿病等慢病。果胶相当于细胞壁中的黏合剂，可溶于热水，一煮就化掉。含果胶最多的是柑橘类水果的皮，可以做成橙皮果酱、柚子茶等。苹果、桃、杏、山楂等水果的果胶含量也比较高，因此能做成黏稠半固态的果冻。茄子、菜花、南瓜等蔬菜也富含果胶，很容易煮软。

燕麦、大麦等富含β葡聚糖的食物。β葡聚糖也是一种可溶性膳食纤维，进入结肠后可以被肠道菌群利用，有助降血脂、增强免疫力、降血糖和改善便秘。燕麦中的β葡聚糖只有溶解出来才能发挥作用，因此，建议燕麦片尽可能煮着吃，熬煮后越黏稠，β葡聚糖含量越高，营养价值越好。即使只煮3分钟，也会大幅增加β葡聚糖溶出，而直接冲调的燕麦片，β葡聚糖溶出量有限，建议多泡一会儿。

大豆等富含大豆低聚糖的食物。大豆低聚糖（棉子糖、水苏糖、毛蕊花糖等）不仅可以调节肠道健康、增强饱腹感、延缓餐后血糖上升速度，还有助于抑制脂肪和胆固醇的过度吸收，降低血清胆固醇浓度，对心血管健康有利。不过，大豆低聚糖是水溶性的，“去豆渣”工艺会使其含量大大降低，例如有些速溶豆浆粉就属于大豆低聚糖“打折”了

的豆制品。

魔芋丝等富含魔芋葡甘聚糖的食物。魔芋葡甘聚糖（魔芋多糖）可以吸附30~150倍自身重量的水分，能够提供比较强的饱腹感，并促进排便。研究发现，魔芋葡甘聚糖还有助于改善血糖、降低胆固醇水平。需要提醒的是，魔芋丝、魔芋豆腐等魔芋制品几乎不含维生素，矿物质含量也很低，因此无法替代蔬菜，更不能代替主食和肉类。

全谷杂豆等富含抗性淀粉的食物。抗性淀粉又叫难消化淀粉，进入结肠后被益生菌发酵利用，可改善便秘、减少血液中胆固醇、抑制血糖上升、调节脂质代谢等。除了糙米、红豆等全谷杂豆，没熟透的香蕉、放凉的米饭等食物中也含有一定量的抗性淀粉。人体无法消化吸收抗性淀粉，过量食用会导致胃肠不适，尤其是肠胃功能较弱的老年人，可能会营养不良。

大蒜、洋葱等富含菊粉和低聚果糖的食物。菊粉是一大类天然多糖的总称，每个菊粉分子包含数个到数十个果糖分子。摄入一定量的菊粉和低聚果糖有利于控制血脂、血糖，预防便秘，并可以提供一定的饱腹感，但摄入过多可能导致肠鸣、胀气，甚至腹痛、腹泻。富含菊粉和低聚果糖的食物有洋葱、大蒜、芦笋、韭菜、洋葱等。

由此可见，益生元在食物中广泛存在，要想益生菌不缺吃的，最重要的是合理搭配饮食，建议每天做到以下几点：主食粗细搭配，全谷杂豆吃够50~150克；蔬菜吃够500克，做熟后5个拳头大小；水果吃够200~350克，一个中等大小的苹果150~200克；大豆吃够15~25克，25克大豆相当于100克豆腐。