

想减肥还不想节食？

教你巧用“食物交换法”



9月5日,农民在内蒙古兴安盟突泉县六户镇和胜村收获李子。

新华社记者贝赫 摄

白面包换成全麦面包

白面包采用的是精制面粉制作而成,精制面粉加工过程中会损失部分营养物质,包括膳食纤维、B族维生素、镁和铁等。全麦面包采用的是全麦面粉,全麦面粉在加工处理中保留了外层的麸皮,含有丰富的膳食纤维、B族维生素、镁和铁等营养物质。因此,全麦面包比白面包含有更多营养素和膳食纤维,更能增加饱腹感,对控制体重很有帮助,还能够预防因减肥摄入食物减少而导致的便秘问题。

注意事项:由于目前市面上很多全麦面包并不是真正的全麦粉制作,或者只加了少量全麦粉,因此在选择全麦面包时一定要看食物配料表,配

料表第一位是全麦粉的才是真正的全麦面包。

酥脆的零食换成坚果

酥脆的零食包括饼干、薯片等,这些零食里面通常都添加了大量的糖、黄油或氢化油,像薯片这样的零食还需要经过高温油炸。这些零食不仅能量高,还含有饱和脂肪或反式脂肪。长期过量食用反式脂肪会增加心血管疾病的发生风险,还可能增加糖尿病、肥胖等慢性疾病的风险。

因此可以选择腰果、核桃或杏仁等坚果,坚果富含油脂,其中以单不饱和脂肪酸居多,目前已被证实具有保护心脏、改善胰岛素敏感性等作用。坚果中还含有丰富的蛋白质、维生素E、膳食纤维和矿物质,对身体的消化

代谢、改善血脂、抗氧化等均有益处。

注意事项:坚果虽然含有丰富的营养物质,但是由于其含有很高的能量,因此建议大家每日食用10克为宜,对于减重人士更加不建议过多食用。

冰淇淋换成无糖酸奶配水果

冰淇淋的主要原料有饮用水、牛乳、奶粉、奶油、食用糖等,由于含有奶油和糖,因此能量和脂肪的含量很高,同时奶油中也含有反式脂肪酸。可以选择用无糖酸奶代替冰淇淋,不仅能量比冰淇淋低,同时还能够提供丰富的蛋白质、钙等营养物质,可以在无糖酸奶上面加一些水果,不仅能带来甜蜜的味道,还能够带来维生素C、矿物质、膳食纤维等物质,对于肠道健康、血糖控制都是至关重要的。



浙江诸暨,刚炒好的香榧坚果。

新华社记者徐昱 摄

注意事项:酸奶和水果一起食用时要注意别一次性吃太多,因为酸奶和水果中都富含丰富的维生素C,过量食用可能会导致拉肚子。

含糖饮料换成白开水、气泡水、茶水

含糖饮料富含大量的添加糖,经常喝容易导致肥胖及肥胖相关代谢征、糖尿病,更推荐大家选择白开水来替代含糖饮料。喝不惯白开水的话还可以选择茶水。习惯喝可乐等碳酸汽水的人群,如果还是想要追求口腔刺激,也可以适量喝气泡水,但是不建议经常喝。

注意事项:很多人倾向选择含甜味剂的饮料,不仅满足了对于甜味的渴望,同时还能避免过多能量的摄入。然而目前并没有高质量的证据证明人工甜味剂有助于减肥或控制体重,同时部分人工甜味剂安全性也是存在争议的,因此不建议长期大量食用。

李佩(北京潞河医院临床营养科)

年轻人减肥流行生酮饮食法,为啥说别随便尝试？

生酮饮食最初多用于儿童难治性癫痫领域的治疗研究,而近几年,越来越成为受关注的一种膳食减肥方法,尤其是在年轻人中非常流行。年轻人认为其减肥见效快且明显,但伴随生酮饮食法的“走红”,关于它的争议也越来越多,争议的要点在于其对人体健康是否有负面影响,以及是否适合所有体质的人群等。

在进行生酮饮食前,我们先要对它有充分的认识和了解,它对人体产生不少副作用,基于现有的证据来看,风险大于收益,需谨慎选择。

结构特点是碳水化合物比重极低且脂肪占比很高

生酮饮食最明显的特点就是饮食结构中碳水化合物膳食的比重极低。传统的生酮饮食三大宏量营养素的比例是:高脂肪(占到总热量的70%—80%)、适量蛋白质、极低碳水化合物(每日的碳水化合物摄入要小于50克甚至有时会小于20克)。蛋白质摄入会促进氨基酸转化成葡萄糖,从而阻

止酮体的形成,因此生酮饮食也会限制蛋白质的摄入。

当我们膳食中的碳水化合物达到上述量时,血液中的葡萄糖很快会被用完,之后会开始动用储备的能量——肝脏中的糖原为全身供能,两到三天后,糖原也会耗竭,胰岛素分泌会明显下降。这时身体会从“主要利用葡萄糖供能”的状态转换成“主要利用脂肪酸供能”的模式,脂肪酸代谢的中间产物就是酮体,酮体可以通过血脑屏障进入中枢神经系统为大脑提供能量——这就是生酮饮食的原理。

在这种原理下,生酮饮食会产生哪些对减重有效的反应呢?第一,糖原耗竭导致体内水分流失(1克糖原储存3克水分),酮体生成后胰岛素水平较低,会加速排钠利尿,所以前期体重下降很快。第二,碳水化合物摄入的减少会降低胰岛素分泌,同时也减少促进食欲的饥饿素分泌,从而减少主动进食并防止把多余的热量储存为脂肪。第三,脂肪的摄入可以增加饱腹感,减少进食。

生酮饮食“风险大于收益”会产生何种不良影响？

生酮饮食的短期临床试验和一些个案都显示减肥效果很好,同时对于血糖、胰岛素敏感性、血脂等一些代谢指标也有很好的调节作用,但长期效果并不会比其他饮食模式更好,而且可能会有不少风险。

1.限制各种营养素摄入会出现营养缺乏

极端限制碳水化合物会影响饮食质量,通常也会减少果蔬、全谷物和豆类的摄入,从而导致缺乏维生素、矿物质、膳食纤维和这些食物中的植物化学物质。在没有多种维生素补充剂的情况下,可能会出现营养缺乏症,同时低膳食纤维含量不利于肠道健康,容易便秘。

2.会出现诸多不适应症状甚至增加心脑血管疾病风险

生酮饮食改变了人体的供能模式,人体可能会出现一系列不舒服的感受,如头痛、疲劳、恶心、头晕、胃肠道不适、乏力、心跳异常等,这些情况

大多是血糖偏低造成的,人体需要适应这种低糖状态。研究显示,长期使用生酮饮食模式或增加罹患心绞痛、中风等心脑血管疾病的风险。

3.难以坚持且缺乏足够研究支撑

对于大多数人而言,生酮饮食和我们日常的膳食差别非常大,难以长期坚持,且目前缺乏长期和大规模的研究。

九类人群不宜采用生酮饮食

由于生酮饮食的饮食结构具有特殊性,如果你属于以下几类人群,不建议尝试生酮饮食:

- 脂类代谢异常的人群
- 肝肾功能下降的人群
- 老年人
- 痛风和高尿酸血症人群
- 胆结石和胆囊炎人群
- 泌尿系统结石人群
- 骨质疏松患者
- 抑郁症和精神疾病患者
- 孕妇和乳母

张春梅(北京潞河医院临床营养科)
人民网(来源:北京青年报)