

主食吃得少很伤身

最新研究显示:每天达不到量伤大脑伤心脏,还会疲劳脱发

曾经,米饭、面条、馒头都是人们餐桌上顿顿不离的好主食,可是生活好了,这些最“朴实”的食物却离我们越来越远。因为可以吃到新鲜的蔬菜水果、丰富的鸡鸭鱼肉,越来越多人觉得,主食只是用来填饱肚子的,吃不吃都可以。更有减肥者,把主食视为体重最大的敌人,认为长胖都是米面闹的。

主食摄入量不断下降

《中国居民营养与健康状况调查》显示,从1982年到2002年这二十年间,全国居民米、面等主食平均摄入量呈明显下降趋势,其中城市居民每天平均摄入量从459克下降到366克,减少了1/5;农村情况稍好于城市。此后进行的多项小型调查,及国内粮食消费量数据也显示,国人的主食消费量处于持续下降中。

中国营养学会常务副理事长翟凤英教授曾经在上海做过一个调查,被调查的社区居民有一半人每天主食摄入量在200克以内,而根据《中国居民膳食指南》的建议,从事低强度体力劳动的成年人,每天谷物摄入量应该在250—400克之间,折算成米饭应该是每天550—880克。三口之家一顿饭吃不完一个馒头,一个月消耗不了10公斤粮食的状况,让营养学家们连连摇头。对于常在饭桌上应酬的人群,主食摄入不足的问题更加凸显。记者在某酒楼进行调查发现,几乎每一桌都是“先菜后饭”的进食模式,即便最后吃点主食,也就是小小一碗米饭,或是一桌人分食一盘炒饭。还有超过一半的人根本不吃主食,因为“吃肉吃菜就饱了”。

有些另类减肥法甚至鼓吹“主食多吃无益”,导致“主食有害”之风盛行一时。曾经风靡一时的阿特金斯减肥法,就强调“肥胖的元凶不是脂肪,而是碳水化合物!”

还有所谓“专家”,鼓吹“米饭、面食是现代饮食中的毒药”,“是导致各种慢性疾病的元凶”。

人们对主食有很多误解

让人们远离主食的原因有很多,除了西方饮食文化的渗透外,人们对主食的诸多误解是主因。第一,认为主食“热量高”,吃多了会胖。这个观点在女性中已经深入人心。“这是一个大错误。”第二军医大学附属长海医院营养科主任蔡东联解释说,1克脂肪产生9千卡的热量,1克碳水化合物和1克蛋白质分别产生4千卡的热量。“说主食热量高是没有道理的,现代人饮食中突出的问题,反而是脂肪和蛋白质摄入超标。”很多主食不但热量不高,还可以提供饱腹感,反而有利于减肥。吃2两米饭和嗑20克瓜子热量差不多,“有人吃一小碗饭都有负罪感,瓜子却一包一包的吃。”

第二,主食“没有营养”。吃瘦肉可以补铁、吃蔬菜可以补膳食纤维、吃水果可以补维C……大家的营养知识越来越多,可是对主食的营养认识仍是空缺。“其实,主食除了提供能量外,也会为人体带来很多营养。”中南大学湘雅医院营养科教授李惠明说,玉米、荞麦、高粱米这些粗粮中都含有相当丰富的膳食纤维。麸皮更是“纤维冠军”,100克里面就有超过30克膳食纤维。此外,人体需要的B族维生素,很多也来源于主食。



第三,主食是许多慢性病的根源。有人说,大米、白面里面富含淀粉,也就是多糖,属于能量密集型的食品,这些能量被摄取后,只能以脂肪的形式储存在体内,从而引发各种慢性疾病。“其实,肥胖、糖尿病等都被称为代谢病,吃的比消耗的多就是代谢病的根源。”蔡东联解释,这归根结底还是一个能

量平衡的问题,往往多吃多动的人,比少吃少动和不吃不动的人更健康。

不吃主食,反而爱得病

人们在丢掉主食的同时,可能并未意识到我们也丢掉了健康。如果人体热量供应不足,就会动用组织蛋白质及脂肪来解决,而组织

蛋白质的分解消耗,会影响脏器功能;大量脂肪酸氧化,还会生成酮体,导致酮症,甚至酮症酸中毒。美国营养学家的最新研究显示,主食吃得少的人,坏胆固醇会增高,患心脏病风险更大。另一项美国研究也显示,如果一周不进食面包、面条、土豆等主食,大脑的记忆与认知能力就会受到损害。而中国传统医学更强调“五谷为养”,主食摄入不足,容易导致气血亏虚、肾气不足,带来疲劳、脱发等困扰。

“不论出于健康还是保持体型考虑,人们都应该保证每天的主食摄入量。”北京体育大学科学研究中心运动营养研究室主任曹建民说。那么,如何知道自己吃的主食是否足够呢?“一般要求,膳食中谷物等主食提供的能量占每天需要量的50%—60%。”翟凤英说。一个成年人一天需要约2000千卡的热量,其中来源于主食的不少于1000千卡,三餐的配比最好在4:3:3或4:4:2。比如说:早上吃两个中等大小的包子,加上一碗小米粥;中午可以吃一碗面条;晚上吃一小碗米饭另加一块红薯,这就是比较合理的搭配。但要注意,少吃油饼、油条等油炸主食,这些食物会吸收大量的油脂,热量远比蒸煮的米面高得多。

“国人在吃主食上存在的另一个问题就是吃得大精。”翟凤英说。数据显示,中国人吃的主食中,超过90%的米都是精米,超过80%的面是精面。这是被“抽筋扒皮”的主食,虽然看起来“光鲜”了,营养素却损失巨大。因此,李惠明推荐,应保证每天至少吃一种粗粮。“如果不习惯粗粮的口感,可以在细粮里逐步加入,如烙饼时放点玉米渣,煮粥加一把燕麦,都是很不错的选择。”

胡楚青

冬病夏治,怎么除病根?

又到了冬病夏治的好时节,今年你也想尝试吗?南京市中医院开展冬病夏治有着悠久的历史,每年医院各专科都会有针对性地开展冬病夏治专科门诊,积累了二三十年的临床经验,临床疗效显著。所以本周六,快报健康公益大课堂专门邀请了南京市中医院老年科主任中医师骆天炯教授。如果你有任何关于冬病夏治的疑问,都可以到现场与专家交流。

这些人不适合“夏治”

“冬病夏治”有其严格适应症和禁忌症,即使是同一种疾病,也会有不同的症型,有些症型也不适合冬病夏治。下列人群不适合夏季贴敷治疗:孕妇;有严重心、肝、肾、脑疾病,恶性肿瘤,严重糖尿病者;对药物过敏及皮肤有明显过敏反应者;皮肤长有疮、疖以及有破溃者;疾病发作期,如哮喘正在发作者禁用或慎用。冬病夏治贴敷中的很多中药都是热性的,因此阴虚火旺、阳盛、湿热,等火热证实不适合的。

冬病夏治也讲究时辰

冬病夏治也讲究时辰,疗效最好的时间是每年夏季的伏天前,即初伏、中伏、末伏。中药穴位贴敷一般在上午10点以前贴完,宜在晴天,如遇阴天则可以推迟几天,尽可能在气候较热的时间贴。另外,贴后6—10小时内不能洗澡,不能吹空调风扇。冬病夏治30天为一个疗程,一般需连续3年,也就是3个疗程。第一次接受治疗的病人,在冬季加强一个疗程可加强疗效。只有坚持按疗程治疗,效果才会更好。

快报记者 李鑫芳

现代快报

健康公益大课堂

本期主讲人:南京市中医院主任中医师骆天炯教授

主题:冬病夏治,你适合吗?
地址:南京科学会堂2号门2楼综合厅(成贤街118号)
时间:2010年6月26日 9:00—11:00

主办:现代快报医药部
协办:云南绿A生物工程有限公司 南京分公司
读者预约报名热线:96060

如果您对其他听课主题有兴趣,欢迎拨打84783561/84783644与我们联系