

健康教育

为什么说冬季
适合吃羊肉?



进入冬季,天气寒冷。气温低的日子就想吃点补身体的美食,冬季吃羊肉似乎就成了大家一致认可的养生法则。羊肉历来被当作是冬季进补的首选,这个说法准确吗?为什么说冬季适合吃羊肉呢?羊肉真的能暖身吗?今天就从营养学的角度来为大家分析一下羊肉的营养价值。

首先,从营养学角度来看,蛋白质的热效应(由于进食而引起能量消耗增加的现象)最大。羊肉因为含有比较丰富的蛋白质,因此具有食物热效应高的特点,会让人们感觉吃完羊肉后身体更暖。

其次,肉类能量高。作为肉类的一种,羊肉富含丰富的优质蛋白质,还含有大量的脂肪。羊肉好吃,很容易吃多,这样就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

再次,羊肉作为红肉的一种,含铁丰富,能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

因此,因为羊肉有以上这些营养价值,所以吃羊肉能暖身,“适合冬季吃”的这个说法很正确。

但也必须要说明,猪肉、牛肉作为优质蛋白质的红肉,其实也可以取得和羊肉类似的效果,并没有必要非得吃羊肉。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天食用动物性食物120~200克,因此,吃的时候要控制好量,不要过多摄入,健康适量吃羊肉,建议:

推荐吃法一:炖吃少喝汤

蒸、炖、焖都是羊肉最健康的做法,这样烹调加工温度较低,能最大限度地锁住营养。同时,产生的致癌物较少,维生素破坏也较少。建议少喝汤,尽量吃肉。因为炖汤里的脂肪、盐和嘌呤含量不低,可增加痛风、肥胖和高血压的风险。而大部分的营养其实还是在肉里。

推荐吃法二:涮羊肉搭配蔬果

涮羊肉的加热时间短,能较好地保存营养成分。但一不小心,羊肉摄入就容易超量,注重蔬果的搭配,摄入时配上如金针菇、蘑菇、白菜、冬瓜、丝瓜、菠菜、茭白、笋、各种绿叶菜等蔬菜一起涮火锅,能较好地避免羊肉摄入过量,还能做到食物多样化、荤素搭配、合理平衡膳食营养。

推荐吃法三:爆炒配大葱

传统菜肴爆炒羊肉具有发汗解表的功效,是抵御冷空气的绝佳菜品。爆炒加热时间较短,营养损失少。用大葱一起爆炒,可以去除荤、腥、膻等油腻厚味及异味,并产生特殊香味,还有较强的杀菌作用。

这样吃羊肉,既暖身又健身。冬季御寒,不妨将羊肉加入到自己的菜肴食材中,为自己和家人搭配一份暖心菜肴吧。

来源:《北京青年报》文/胡晓岚(黄石市中心医院营养主任医师)

长寿饮食来了,到底怎么吃?

2023年11月20日,挪威卑尔根大学的研究人员在《自然》子刊《自然·食品》上发表了一篇研究论文。该研究显示,在40岁时从不健康的饮食模式转变为长寿饮食模式,男性和女性的预期寿命分别可以延长10.8年和10.4年。

长寿饮食并非一个新概念。它代指一些健康的膳食模式,如地中海饮食、健康东方膳食模式等。长期遵循该类饮食原则,可以显著降低与膳食相关的慢性非传染性疾病的发病率,延长预期寿命。

新发表研究中提到的长寿饮食模式,即摄入丰富的蔬菜、牛奶、坚果和豆类,适量的全谷物、水果、白肉,较少的鸡蛋和含糖饮料,少量的红肉、精制谷物和加工肉制品。该模式与《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称“膳食指南”)所推荐的食物基本一致。但是,研究中的一些特别发现,仍值得我们注意,如与死亡率增加相关性最强的是含糖饮料和加工肉类,而与死亡率减少相关性最强的是全谷物和坚果。这提示我们,在今后的饮食中要尽可能遵循一些有益于健康的饮食原则,同时避免一些危险饮食因素。

摄入适量全谷物

该研究发现全谷物与死亡率降低的相关性最强,且各个水平的全谷物摄入,均可减少死亡风险。一系列研究发现,增加全谷物摄入量可以降低心血管疾病、2型糖尿病和结直肠癌的发病率。然而,2018年中国健康与营养调查数据显示,我国超60%的成年居民在膳食调查的3天中没有摄入全谷物和杂豆。

与精制谷物相比,全谷物保留了完整的谷物籽粒或完整的营养成分,拥有更多的膳食纤维、B族维生素、矿物质、植物甾醇及酚类等成分,且对血糖波动影响较小。因此,膳食指南在最近一次修订中,特别强调了全谷物的重要性,建议成年人每天摄入全谷物及杂豆50~150克,相当于每日谷物摄入量的1/4~1/3。

吃点坚果

研究指出,适量增加坚果的摄入也可以降低死亡风险。膳食

指南也指出了坚果对预防心血管疾病、血脂异常的积极作用。坚果也是维生素E和B族维生素的良好膳食来源。

这里的坚果主要指富含脂肪和蛋白质的坚果(不包括板栗、莲子等),大多数坚果中的脂肪酸以单不饱和脂肪酸为主,而核桃和松子中的多不饱和脂肪酸含量高,因此,坚果的选择也应多样化。

由于坚果的脂肪含量高,容易引起能量过剩,大家应将坚果的摄入量控制在每日10克左右。少摄入加工肉制品和含糖饮料

研究指出,含糖饮料和加工肉制品与死亡率升高的相关性最强,且任何水平的含糖饮料和加工肉制品摄入都会增加死亡风险。加工肉制品主要是指经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理,用以提升口感或延长保存时间的肉类。加工肉制品不仅造成了维生素和矿物质等营养素的流失,还引入了亚硝酸盐、多环芳烃、杂环胺等致癌物质,增加了食管癌、胃癌的发病风险。

含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖,营养价值和营养素密度较低,过量摄入会增加儿童龋齿、超重肥胖、2型糖尿病和血脂异常的发病风险。膳食指南也提出了少吃或不吃加工肉制品以及限制添加糖的建议。

要限制鸡蛋的摄入量吗

长寿饮食中比较引人注意的是提出了每日应限制鸡蛋的摄入量,但这并不意味着不能吃鸡蛋。研究指出,每天摄入0~25克鸡蛋,或每天摄入25~150克鸡蛋时,并未发现死亡风险增加,只有在每天鸡蛋的摄入量大于150克时,可以看到死亡风险增加。该结果可能与蛋黄中过高的胆固醇和饱和脂肪酸以及过高的能量摄入有关。

目前有充足的证据表明,每天摄入不超过1个鸡蛋与健康人血脂异常无关,这与长寿饮食原则是不矛盾的。此外,蛋黄富含磷脂和胆碱,是蛋类维生素和矿物质的主要集中部位。膳食指南推荐健康人群每周食用不超过7个鸡蛋,心血管疾病患者每周食用3~5个鸡蛋。

如何实践长寿饮食模式

基于长寿饮食,并结合我国居民的饮食现状及膳食指南,我们提出了几个需要重点关注的饮食建议。其他没有涉及的食物,如蔬果、奶、肉类等,可以参考膳食指南进行调整,任何程度的积极改变,都有益于个人健康。

1. 成年人每天摄入全谷物及杂豆50~150克,如糙米、小米、玉米、燕麦、荞麦等,占每日谷物摄入量的1/4~1/3。日常生活中,大家可以选择糙米、小米、玉米、燕麦、全麦粉等进行混搭,作为主食。比如早餐选择小米粥、牛奶燕麦粥、八宝粥或全麦面包等;午餐、晚餐时,可以在小麦面粉中混合玉米粉或使用全麦面粉,将1/4~1/3的白米换成糙米、燕麦、荞麦等。若有胃肠不耐受、腹泻等情况,可以从少量全谷物开始加起或咨询专业医师及营养师。

2. 增加坚果的摄入频率,如核桃、花生、巴旦木、杏仁、开心果、腰果等,每天保证摄入10克坚果,大约是2个核桃、13粒花生、6粒腰果、9粒巴旦木或1小把瓜子。建议选择原味坚果,避免选择经油炸、糖渍、盐渍等加工处理的坚果,若选择预包装的每日坚果,应丢弃其中的果脯或果干。

3. 适量吃鸡蛋,不丢弃蛋黄,每周不超过7个。若存在心血管疾病或血脂异常等状况,需咨询专业医师及营养师,酌情减量。

4. 少吃或不吃加工肉制品,如香肠、火腿、牛肉干、腊肉、熏鱼、肉罐头等。深加工肉类食品在处理过程中,往往会添加过量的盐、糖及其他调味物质以增加风味。建议大家尽量不摄入或每周摄入次数不超过1次,每次不超过90克。

5. 少喝或不喝含糖饮料,包括含有添加糖的咖啡和奶茶。膳食指南建议每天摄入添加糖不超过50克,最好小于25克,长寿饮食建议每天摄入含糖饮料小于125毫升(约6克添加糖)。若您不喜欢白水,可以在水中加1~2片新鲜柠檬片、3~4片薄荷叶,以提升口感。

来源:《老年健康报》文:中国医学科学院北京协和医院临床营养师李运龙 刘燕萍

