



@广东人

奶、豆没吃够，油却超标了！

专家建议，主食应以谷薯类为主，适量多吃蔬菜和水果，经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉

食疗有作用但要科学食用， 这些谣言别信

“营养是一个人终身必修的健康课程。对营养越关注，你的健康银行储备就越多。”朱惠莲说。但目前仍存在不少误区。

有的人听说吃大蒜、西兰花等食物可抗癌，便大量进食。这有科学根据吗？

中山大学肿瘤防治中心临床营养科主任叶文锋表示：“从食物科学的角度来说，确实发现这些食物中含有防癌抗癌的成分，但这不代表你每天吃就能抗癌防癌。在临床上，我们也尚未看到这样的效果。只能说，在饮食均衡及营养状况和胃肠道状况正常的情况下，多吃这些食物对健康的获益可能更大。”

“需要注意的一点是，临床上很多肿瘤患者，往往听到一些坊间传闻就拒绝某种食物，例如有些人听说糖会助长肿瘤，就完全拒绝进食碳水化合物。”叶文锋特别提醒，“这些传闻，既不科学，更会导致他的食物谱越来越窄，不利于自身的营养获取，更不利于治疗和恢复。”

中山大学附属第三医院临床营养科主任卞华伟也提醒，很多人对饮食的摄取缺乏整体观，只看一点，不及其余。

“每一种食物都有各自优缺点，人体所需的营养成分是非常多的，不可能一种食物就能满足我身体的所有需要。所以关键是要根据不同的身体状况和需求，综合搭配好营养比例。而不是单纯从一个方面来判断食物该不该吃。”卞华伟举例说明，比如最常见的提问，胡萝卜该生吃还是煮熟吃？如果你需要补充维生素C，那么加工越简单越好，甚至可以生吃；但如果你是希望补充胡萝卜素和一些抗氧化物，这些脂溶性成分生吃效果不好，所以应该加工好，在脂肪的配合下促进吸收。

正如很多人担心大豆吃多了会诱发子宫肌瘤。朱惠莲提醒，首先大豆异黄酮对人体雌激素具有双向调节的作用，其次按照大豆及其制品的建议摄入量，获益是远高于风险的，

而实际上很多人还远远未达标，所以不必过分担心。

早餐要保证食物多样

中国营养学会一项调查显示，我国居民吃早餐情况不容乐观：工作日18.4%的人不能每天吃早餐，周末29.7%的人不能每天吃早餐，且食用谷薯类比例达89.4%，食用奶豆、蔬果的比例不到50%，膳食结构不够合理。

“大量科学证据表明，不吃早餐或早餐吃得不好，都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，早上人体血糖水平较低，不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌，利于促进脂肪生成；同时，空腹时间长，人体容易产生饥饿感，从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说，研究表明，长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%，还会增加心血管、消化系统等疾

病风险，对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

那么我们应该如何吃好早餐？《中国居民膳食指南(2022)》建议，早餐要保证食物多样，做到4类品种以上：至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份，保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物，如新鲜的、五颜六色的蔬果，以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示，早餐不能吃太少，应占全天食物总量的25%至30%，能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚，尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐，在温馨愉悦的状态中开启美好一天。

科学饮奶可改善乳糖不耐受

奶及奶制品对健康有显著益处，但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家表示，科学饮奶可改善乳糖不耐受症状，保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说，《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶，而我国人均每日饮奶量不足30毫升，很多人从不喝奶，这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示，认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀，不一定是乳糖不耐受。”韩军花说，对某些糖或添加剂过敏，胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等，都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受，是由于小肠中缺乏乳糖酶，导致大量乳糖无法被消化吸收。

事实上，乳糖对健康有许多积

极作用，如促进钙、锌等营养素吸收，增加骨矿物质含量，增加有益菌丰度促进肠道健康等。

专家表示，乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品，如无乳糖奶和酸奶、奶酪等；可以将乳制品与其他食物一起食用，如早餐先吃主食再喝奶，多次少量摄入，并适当将奶加热到40℃左右，不易引起肠胃不适；还可以从少量(如50毫升)开始，逐渐增加乳制品摄入量；适当补充乳糖酶、益生菌、益生元，也可缓解和改善乳糖不耐受症状。

广东人饮食 奶豆需增加

“不少人觉得岭南膳食模式比较清淡，已经非常健康，其实还有不少提升空间。”中国营养学会常务理事、广东省营养学会理事长朱惠莲强调，成年人建议平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品，目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量。建议每天摄入300ml~500ml液态奶或相当量的奶制品，目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量。

“奶豆制品在广东人的饮食方案中，不太有优势。尤其在全国来看，北方市场上豆制品是比较普遍的，而广东人的奶豆制品平均摄入量仍不足，因此我们倡导每天都要摄入奶豆制品。”朱惠莲表示，“在少油方面也还有控制的空间：不少广东人油和盐的摄入量，也超过了最健康的推荐量。”

“今年的营养周主题，实际上是强调三大关键词：减油、增豆、加奶。广东人的饮食特点可以说是‘三少’，其中油少是优点，但奶和豆偏少则需要引起关注。”广东省营养学会副理事长、中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚提醒，例如不少广东人吃早餐，仍是习惯于吃粥、肠粉或一盅两件，其实可在早餐中增加奶豆制品摄入，一杯奶、一杯豆浆或一碗豆腐脑等就可以简单解决。

陈超刚提醒，早餐时自制豆浆须煮透，烹制大豆及其制品时，也应少放油、盐、糖。豆腐、豆干等大豆制品在加工制作过程中，嘌呤含量有所降低，高尿酸血症人群及痛风患者也可适量食用。

清淡饮食最根本的原则就是食物多样化。主食应以谷薯类为主，适量多吃蔬菜和水果，经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上再提倡口味清淡，做到少油、少盐、少糖。推荐一般成年人尝试“一到七”的清淡饮食模式。

清淡饮食这样吃

1 个水果



当前，我国居民的膳食结构还不够合理，新鲜蔬菜和水果摄入明显不足。《中国居民膳食指南(2022)》建议一般成年人保证每天摄入200~350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。大家可以试试每天食用维生素含量丰富的新鲜水果至少1个，约女性拳头大小。

2 盘蔬菜



每天应进食品种多样的蔬菜，菜量相当于两大盘。其中一盘是时令新鲜的深绿色蔬菜。最好生食一些大葱、西红柿、生菜、萝卜等，避免加热时破坏维生素。一般成年人全天实际摄入量，保持在生重500克左右。

3 勺植物油



每天烹调用油限量为3勺(普通白糖瓷勺)，而且最好食用植物油，尽量少吃动物油，多种食用油轮换着食用。

4 碗杂粮饭



每天食用4碗杂粮饭，生重250~400克。大家不要每天吃大米饭或者白馒头，做米饭时可以加上粗粮、杂豆一起焖，蒸馒头时也可以加点杂粮粉，做到粗细搭配。

5 份蛋白质食物



即每天吃禽畜肉类共50克(生重，最好是瘦肉)，鱼50克，蛋1个，豆腐或豆制品200克，牛奶或奶粉冲剂1杯。有的朋友对重量没有直观的概念，建议参考一个中等大小的鸡蛋，大概重50克。

这种以低脂肪的植物蛋白搭配非高脂肪的动物蛋白的方法，经济实惠，而且动物脂肪和胆固醇相对较少，是公认的健康饮食。

6 种调味品



比如葱、姜、蒜、醋等，还有黑胡椒、小茴香、柠檬汁、咖喱、迷迭香等，一般人群都可以适量食用。只要不过量，这些调味品不仅可以调味，其中的很多成分还对身体有好处。比如醋，能够开胃、促消化，还可以在在一定程度上替代盐，避免摄入过多盐分。香辛料大多富含多酚类化合物，有助抗炎、抗氧化。

7 杯白开水



轻体力活动的一般人群，每天喝水不少于7杯(总量在1500~1700毫升)，以补充体液，促进代谢。可以选凉白开或者淡茶水，少喝含糖饮料。纯果汁因为含糖量高，也不推荐大家饮用。

(综合新华社、羊城晚报、澎湃新闻)
整理/佛山市新闻传媒中心记者 沈煜

制图 杨淑萍

